第4章

筋トレをレフ化する9つの方法

CamScannerでスキャン
CamScannerでスキャン

ラフ筋トレをレフなものへと変えていく方法は膨大にあり、かつ、それぞれの方法はほかと重なり合い、あるいは影響する関係にあります。

この章では「レフ化」のメソッドのなかから最も重要なものを9つに絞り、それぞれ詳しく解説します。これらを導入すれば、本書を読む前から筋トレに取り組んでいた読者でも、習慣にしているトレーニング種目を大きく変えることなく、レフ化を目指すことができるでしょう。

ただし、筋トレに対するこれまでの価値観をがらりと転換する勇気と、レフ化に根気よく取り組む努力が必要であることは、よく覚えておいてください。

実際に本気で取り組んでみればわかることですが、レフ化は簡単ではありませんから、今までと同じ量の筋トレはできなくなります。負荷や回数を数割下げざるを得なくなるでしょう。すると、筋トレに熱心な人ほど「つまらない、こんなことでいいのか」という思いに駆られて、投げ出してしまいたくなるものです。

ですが、正しく続けていけば、どこかの時点できっと、自分でも不思議に感じるほど負荷を上げられるようになってきます。そのあたりが、レフ化が40%成功した地点です。

さらに継続していくと、過去の最大負荷をやすやすと越えられるようになりますが、そこまで行けばレフ化は60%成功したと見ていいでしょう。目標を下げることなく、レフ化100%を目指して続けてみてください。

CamScannerでスキャン

1 積極的脱力

最初に取り上げる「積極的脱力」は、全身をくまなく徹底的に脱力していく方法です。
具体的には、自分を構成しているすべての組織・パーツを、
「ゆるんでいないところがないか」
「少しでも力んでいるところがないか」
と徹底的に点検して、身体の固まっているところを脱力していきます。
これを**「点検脱力」**もしくは**「点検緩解（かんかい）」**といいます。
ここでは「点検脱力」の方法の一つとして**「揺動（ようどう）緩解運動」**をとりあげましょう。
身体の各部分に焦点を当てつつ、全身をゆすり動かしながら詳細にゆるめときほぐします。「モゾモゾ」「クネクネ」などの擬態語を発しながら、それにふさわしい動きで身体をゆすって動かしたり波動運動をかけたりしましょう。
そうすることで、**筋肉や関節、骨格のみならず、内臓や、血管、リンパなどの循環器系にいたるまで、さらには身体組織の細かな部分にいたるまで硬縮を取り去ります。**

CamScannerでスキャン

このあとに紹介する「2　地芯乗り」「3　センター（軸）」に正しく取り組むためには、脱力できなければいけません。ですから筋トレを始める前に、必ず点検脱力する習慣をつけてください。

そして筋トレをしている最中も、全身を常に「脱力するように」「ゆるむように」と自分自身に言い聞かせながら、点検しながらトレーニングを行うことが肝要です。

揺動緩解運動

手首を揺らして
ゆるめる

全身を揺らして
ゆるめる

あお向けに寝て、腰をモゾモゾ動かしてゆるめる

2 地芯乗り

「地芯」とは地球の中心のことです。「地球の中心」という言葉はいささか長いので、地球の「地」と中心の「心」を取ってこのような概念をつくりました。果物の芯のように物体の中心部分を表す「芯」のほうが適切だと考え「地芯」としています。

この地芯を利用した方法が**「地芯乗り」**で、すぐ前に紹介した「積極的脱力」と並び、筋トレのレフ化では大前提となる最重要かつ根本的なメソッドです。

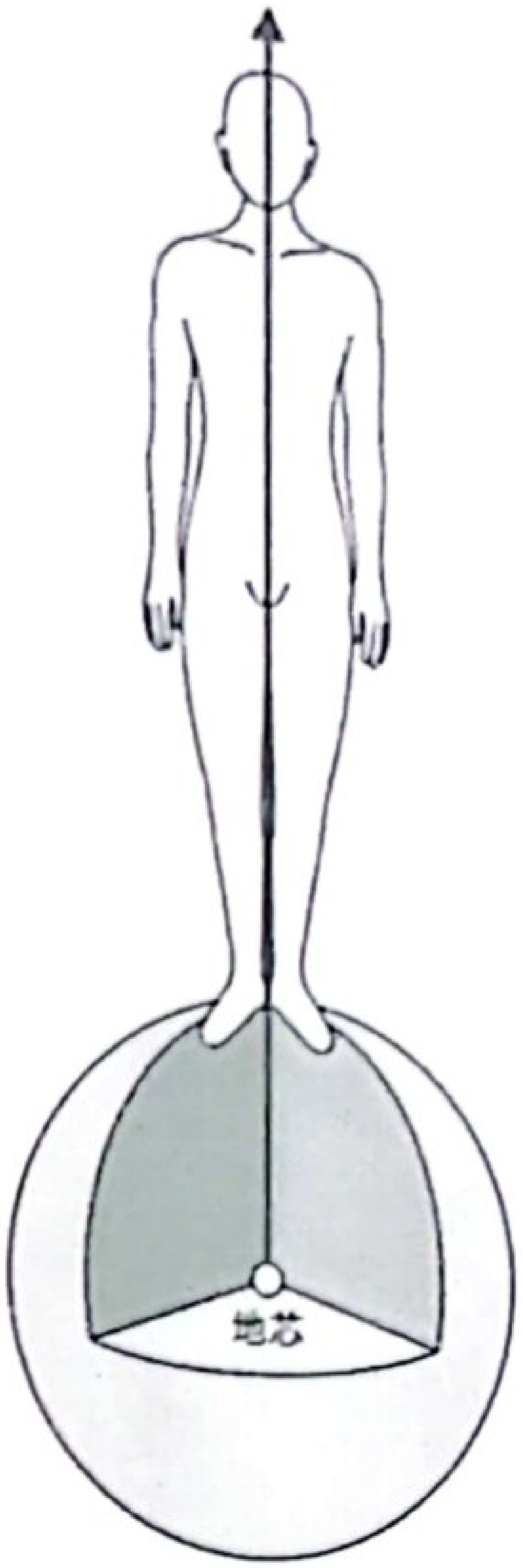
2通りのやり方があるので、それぞれ紹介しましょう。

①自分の6000km下に地芯を想像する

これは要するに、地芯をイメージすることです。

「まあ、こんな感じだろうな」と気楽に思い浮かべられる人もいるでしょうが、何をどう思い浮かべればいいかわからず、戸惑いを感じる方もいるでしょう。

CamScannerでスキャン



●人体には地球の中心（地芯）に向かって絶えず重力がかかっているが、この方向に伸びる線を「重力線」と呼ぶ。重力線に沿って身体意識が形成できると、それがセンター（軸）と呼ばれる

●レフ筋トレは、地芯から6000㎞上へと立ち上がる美しいシルバーの軸を身体に通して行わなければならない。そのイメージを絵にすると、ちょうど上のイラストのようになる

自分の足元深くに地芯がある、つまり自分の6000㎞下に地芯があるとイメージするのはおすすめできません。地下に潜るイメージをつくるのは難しく、果てしなく感じてうまくいかない、という場合が多いからです。

むしろ、

「地芯がまずあって、その上空6000㎞の位置に自分が立っている」

と想像してみましょう。

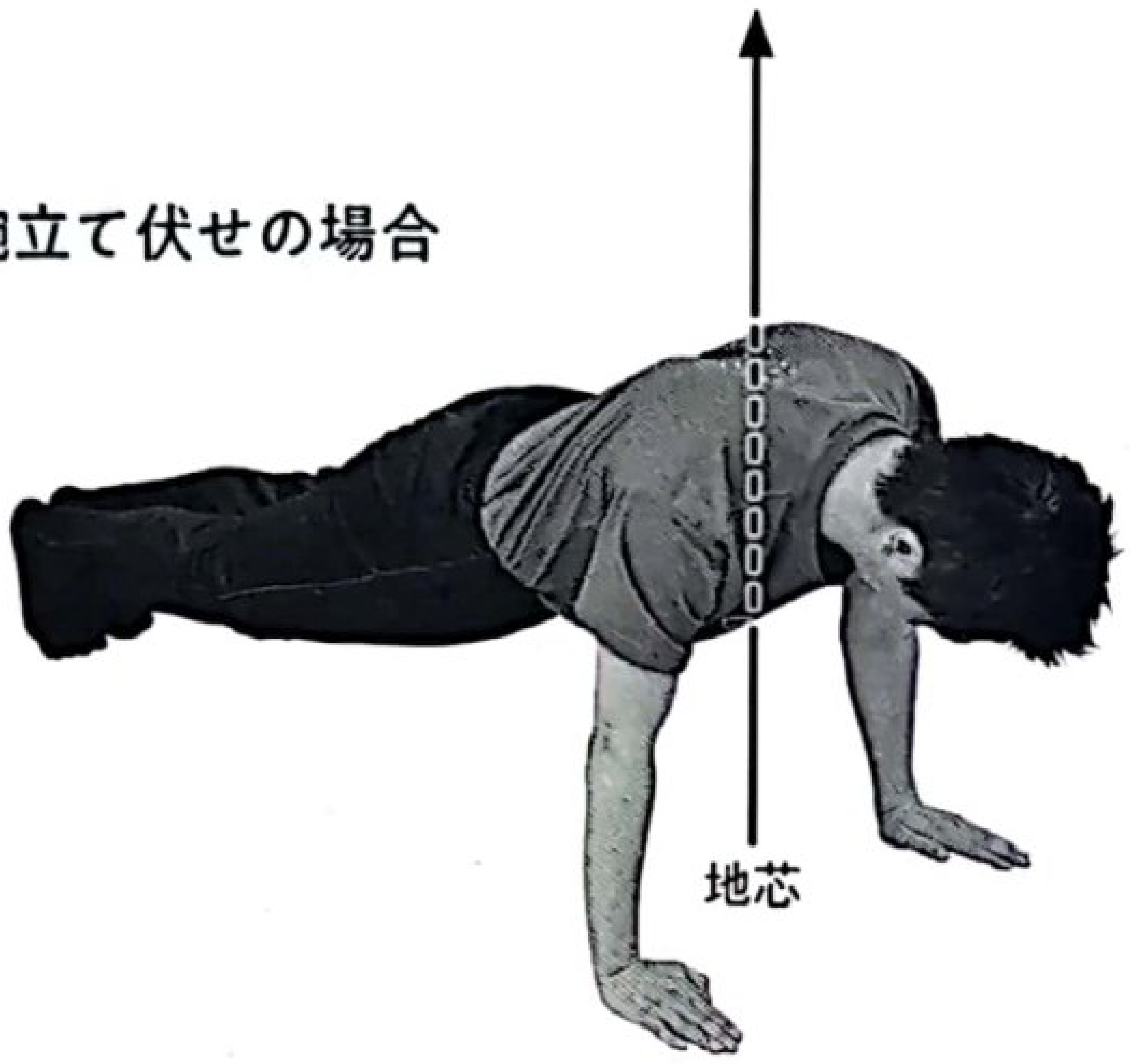
また、とりわけ初めての人は、無色透明な地芯を想像しようとしがちですが、透明なものはイメージしにくいはずです。

CamScannerでスキャン

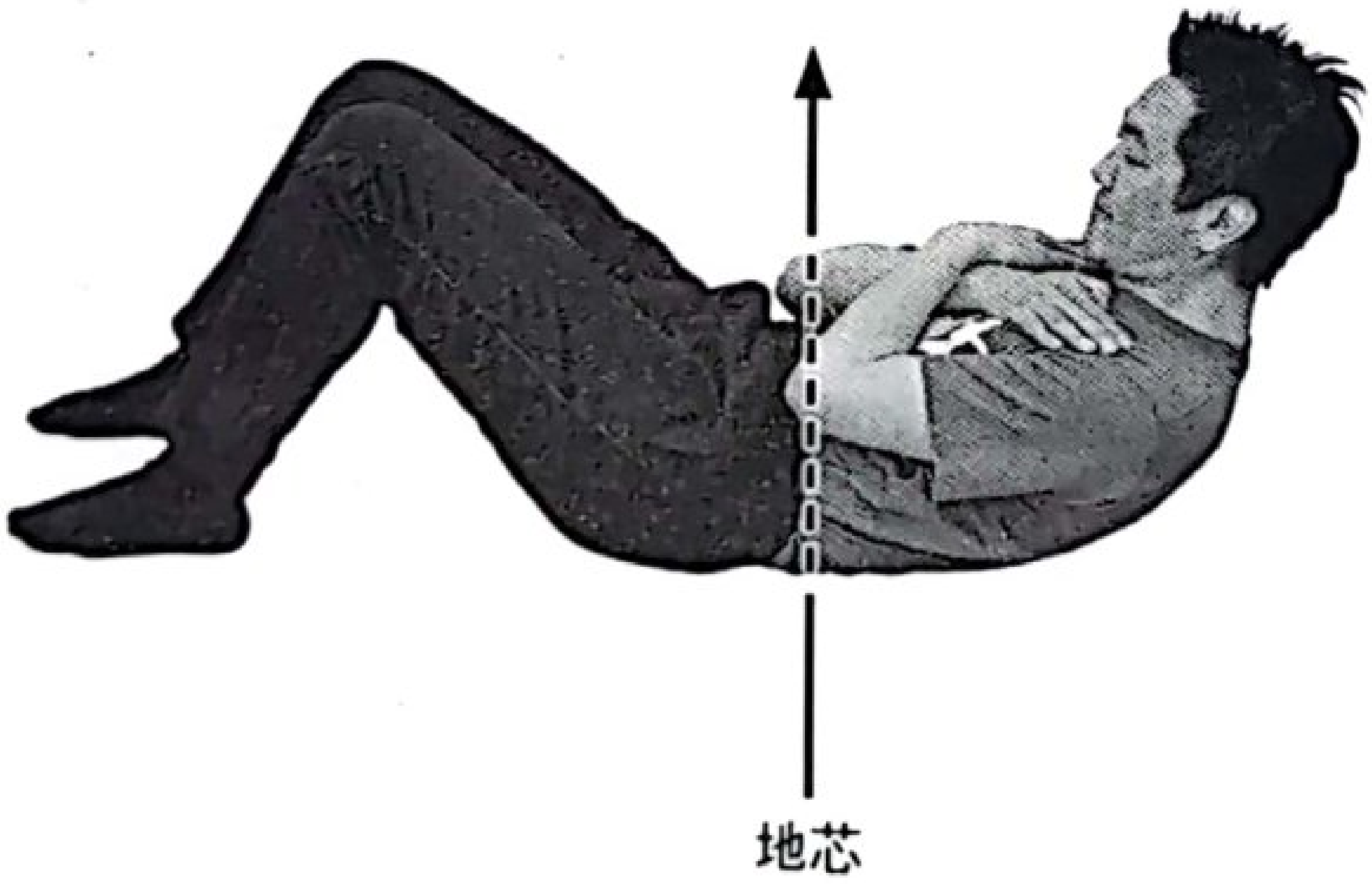
さまざまな姿勢で地芯に乗る

立った状態で

腕立て伏せの場合



腹筋を行う場合



立位の状態で「自分が美しいシルバーの地芯の上空6000㎞に立っている」とイメージできたら、腕立て伏せや腹筋の姿勢でも同様に行う

CamScannerでスキャン

地芯には必ず色が必要です。心理学的な実験をやった結果、地芯には「美しいシルバー」のイメージがいちばん適切であることがわかりました。

「美しいシルバーの地芯上空6000㎞の位置に、自分は立っている」

というイメージなら、かなり描きやすいのではないでしょうか。では、あらためて、美しいシルバーの地芯の上空6000㎞に自分が立っていると思ってください。

もちろん、立位以外での姿勢で行うトレーニングでも、地芯乗りは大切です。

腕立て伏せの場合は、胸の中央あたりの、その真下に地芯があると思って、美しいシルバーの地芯上空6000㎞に伏せます。

あお向けになって腹筋をやるときには、自分の身体の重心であるヘソから腰の下に地芯を想像し、美しいシルバーの地芯上空6000㎞であお向けになって腹筋を行います。

以上が「自分の6000㎞下に地芯を想像する」イメージ法です。

②バランス用具を使い不安定な状況で脱力

力を入れて身体を固めてはいけない

安定性を保つ力をつけるため、身体のバランスをわざと崩すようにつくられた道具が「バランス用具」です。よく知られているものとして「バランスボード」が挙げられます。

CamScannerでスキャン

そのような用具に乗って、あえて身体の安定が崩れる状態をつくるのが、「地芯乗り」のもう一つの方法で、具体的には、バランスボードに両足で乗ってスクワットをしたり、あるいはバランス用具の上に両手を置いて腕立て伏せをしたりします。

道具を使う場合にも①のイメージ法を併用すると、圧倒的に効果が高まります。

バランス用具に乗ってぐらついているとき、身体に力を入れて固めると少し安定が取り戻せますが、そんなふうに用具の機能を封じてしまっては、かえって筋トレがラフ化してしまいます。

大切なのは、ぐらついた状態のなかでも思いきり脱力していることで、1で紹介した「積極的脱力」のメソッドが大事になってきます。

ここでは、私が開発し、自分でも使い、かつお勧めしている「ゆるゆる棒」を使う方法をとりあげます。

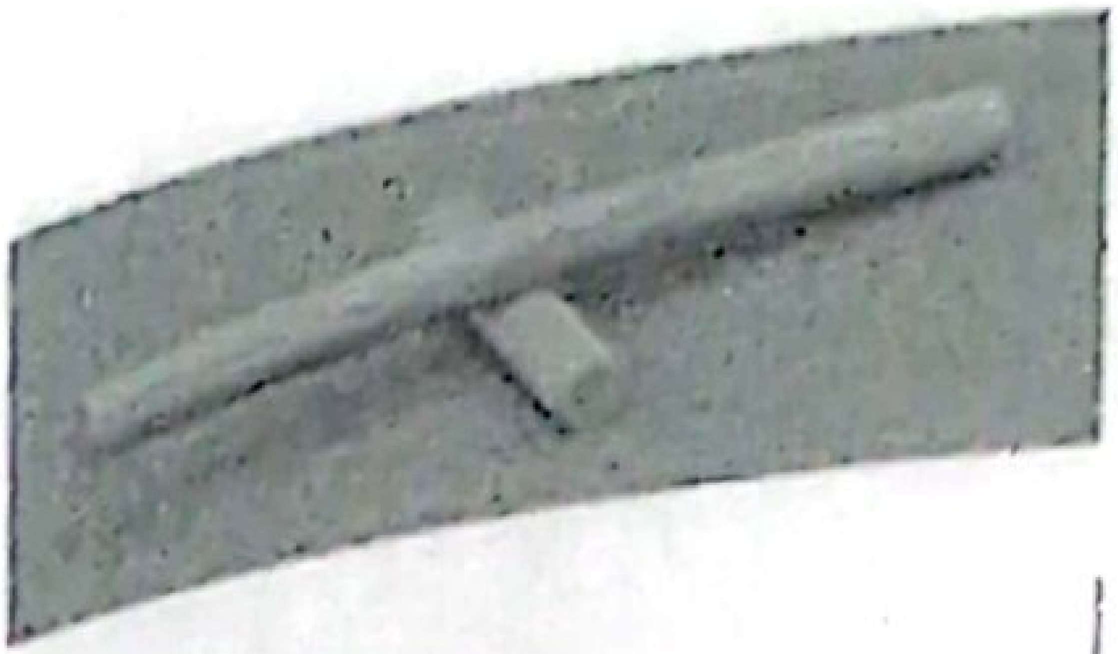
腕立て伏せをする場合は

「ゆるゆる棒」は、長短2本の樫の棒を十文字に組んで使うバランス用具で、足で上に乗ってもいいし、両手を置いて使うこともできます。

腕立て伏せであれば、両手をゆるゆる棒に乗せ、両膝を床につき、それ以外の身体の箇所は床から浮かせます。

道具を使った地芯乗り

「ゆるゆる棒」（左の写真）の使い方の一例を紹介する。身体を脱力したまま行うよう心がけたい



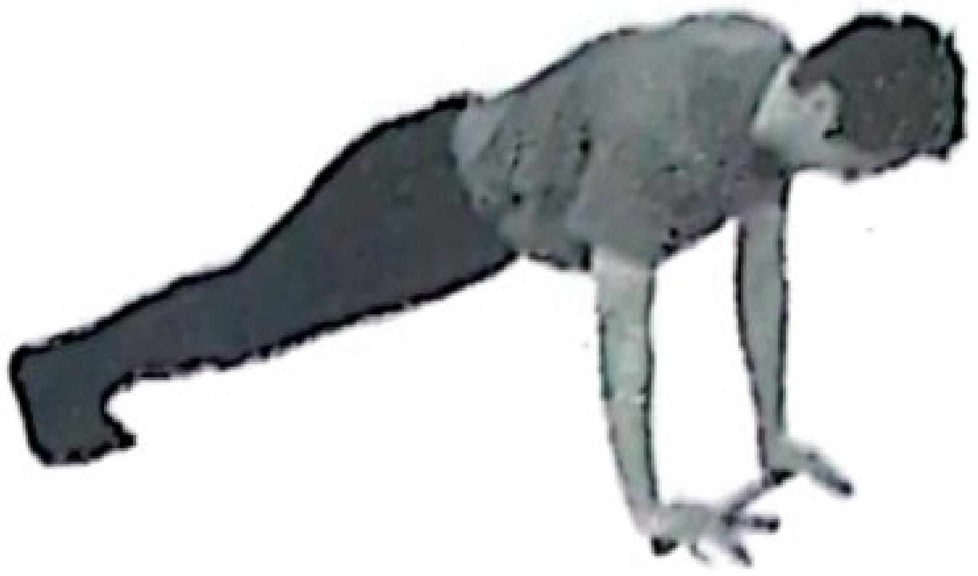
立って脱力

徹底的に脱力して立つ

スクワット

ゆるゆる棒の上に乗る ▶ 指先で壁に触れたまま行う

腕立て伏せ



ゆるゆる棒に両手を乗せる

▼

両膝を床につく

▼

腕立て伏せをする

CamScannerでスキャン

身体を浮かせるため、そして身体の軸をまっすぐ維持するのに必要なだけの、最小限の筋力を使います。それ以外の箇所は徹底脱力してください。とくに肩まわりを脱力します。
また、この腕立て伏せ前の姿勢を維持するためには、腹直筋に力を入れる必要がありますが、そのほかのお腹まわりの筋肉は徹底脱力します。

このようにすると、ゆるゆる棒がその本来の機能（バランスを崩すこと）を発揮して、身体が一気にグラグラし始めるでしょうが、それこそが狙いとしていることです。

1の「積極的脱力」でとりあげた「点検脱力」「点検緩解」を行いましょう。

点検緩解を進めていくと、ゆるゆる棒がさらにグラグラし始めるでしょう。そのグラグラ状態のまま、美しいシルバーの地芯に乗って、地芯の6000km上空でバランスを取る意識で、グラグラに適応していきます。

身体に力を込めてグラグラ状態を封じ込めるのではなく、むしろグラグラ状態を最大限に活かしながらギリギリ自分のバランスを取るようにします。

身体をゆるめて、ギリギリその姿勢・ポジションをとるために必要な筋力だけを使うようにすると、高度な脳活動ができるようになり、その筋トレはレフ化してくるのです。

地芯をイメージする方法は、顕在脳を使って地芯を意識する方法でしたが、バランス用具を上手に利用すると、地芯をイメージする力とかけ合わさることで、脱力の能力を最大化できます。その結果、①か②のどちらかだけでやるより、深く正確に地芯に乗れるよう

CamScannerでスキャン

になるのです。

どちらが優れた方法なのか

ここまでをまとめると、「顕在脳を使って地芯をイメージする方法」と「バランス用具を利用することで、潜在脳で地芯に乗る」という2つのやり方があるのですが、必ず覚えてほしいのは、前者のほう（地芯をイメージする）です。

バランス用具に頼っていては、〝道具がないとレフ筋トレができない〟ということになりかねません。また、次章で紹介するJスクワットのような両足を大きく広げるトレーニングやマシントレーニングでは、バランス用具を使うこと自体が難しいはずです。

さらに地芯をイメージすることを重視したい、より重要な理由があります。

「地芯」という概念、「美しいシルバーの地芯上空6000㎞」というメッセージがまったくない状態で道具に頼ってばかりいると、脳を高度に発達させるチャンスを逃してしまうからです。

バランス用具だけに頼ると、この顕在脳による潜在脳開発の能力が育ってこないのです。顕在脳が潜在脳を教育する、顕在脳と潜在脳が連関・連動しながら能力を高めていくという、この素晴らしい脳活動ができない限り、顕在脳は鍛えられないままとなり、顕在脳と潜在脳の連携能力やそれらをつなぐ機能も発達してこないのです。

CamScannerでスキャン

3 センター（軸）

身体意識と軸

すでにお伝えしたとおり地芯と自分の重心は、重力線によって一線に結ばれています。

3番目の方法は、この重力線を利用しきることにあります。

この地芯と自分の重心を結んでいる重力線は物理学的なラインであり、これは利用しようがしまいが、誰にでもあるものです。生物ではないブロンズ像にでさえ、ブロンズ像の重心と地球の重心の間には重力線が成立しています。

人間の場合は、この重力線に沿って意識が集まります。もちろん潜在下の意識です。それを利用しきるために潜在意識が働くのです。

身体を媒介にして成立する潜在意識、これを**「身体意識」**といいます。

重力が、地球上にあるすべての存在に作用する普遍的なものである以上、重力線は、人

CamScannerでスキャン

間の能力、健康、運動、行動に影響するきわめて重要なものです。その重力線を利用しきるために生まれた身体意識が「センター（軸）」なのです。

ここで覚えておいていただきたいことは、このセンター（軸）には、根本的なものだけでも2種類あるということです。

まず、まっすぐに自分が立つ、もしくは座ると、自分の重心と地球の重心のお互いが一直線上に立ち上がり、体幹と頭のど真ん中を通って、天のほうに向かって軸が抜けていきます。これを**「垂軸」**といいます。

次に、身体の構造を見ると、直立位や直立座になったときに背骨が垂直に屹立しますが、そのときに体幹を支える軸が、背骨のなか、もしくは背骨のすぐそばを通ります。これを**「体軸」**といいます。これら2つの軸はどちらも潜在意識ですが、筋トレをレフ化していくには、どうしてもこれら2つの軸を意識することが必要になってきます。

垂体一致と垂体分化

垂軸と体軸の関係は、その人がとる姿勢によって変化します。108ページの写真をご覧ください。人間が垂直に立っている、あるいは座っている場合には、垂軸と体軸が一致（**垂体一致**）しており、この状態の軸を**「垂体一致軸」**といいます。

立った状態でおじぎをしたり、できる人はレスリングの構えをとってみましょう。

「垂軸」は、相変わらずまっすぐ自分の重心と地球の重心の間を通って屹立しています。
これに対し、体軸は前傾して曲がります。傾いた状態の体軸を「**傾体軸**」、曲がった状態の体軸を「**曲体軸**」といいます。垂軸と体軸は不一致となりますが、この状態が「**垂体分化**」です（なお、直立位に戻れば、軸は垂体一致に戻ります）。

これらの軸についても、想像しやすいように「美しいシルバー」という色がついているとイメージしてください。そのようにイメージすると、心が清明になって落ち着き、動きもしなやかでシャープになります。だからシルバーの軸をイメージしてほしいのです。

では、筋トレをレフ化する「**串刺し法**」を、腕立て伏せを例に紹介しましょう。この方法をより精緻化して筋トレの一種目として確立したのが、第5章で紹介する「センター串刺しフロントプッシュ」（182ページ参照）です。

なお、腕だけで身体を支えて行う通常の腕立て伏せは筋トレ初心者には負荷が強過ぎるので、本書では両腕に加えて両膝をついて行う腕立て伏せを扱うことにします。

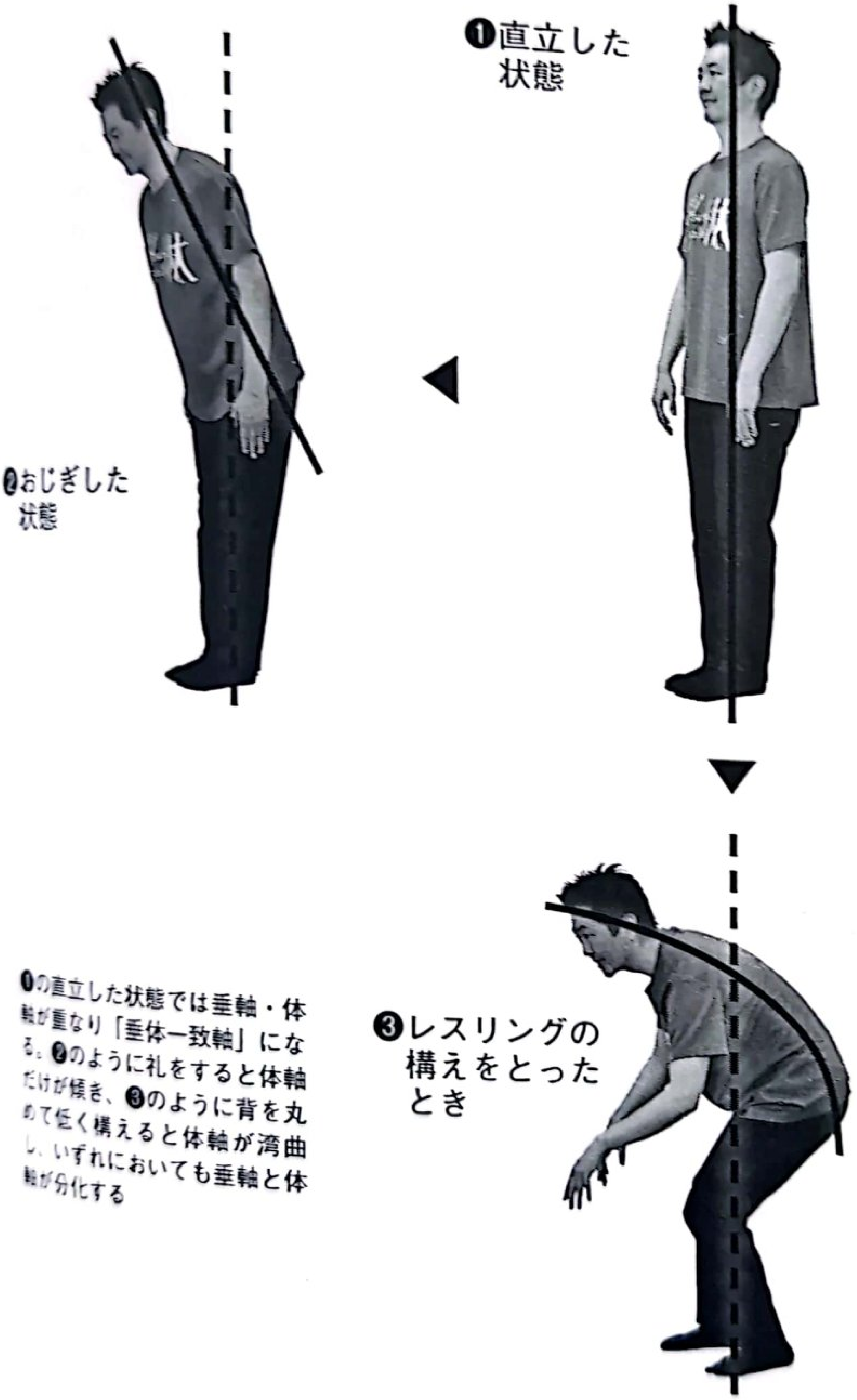
トレーニング 「串刺し法」による腕立て伏せ

①出力軸を通す

まず、自分の力を出して伝えるための別の軸（出力軸）を通します。

CamScannerでスキャン

垂軸と体軸の位置関係は変化する



❶の直立した状態では垂軸・体軸が重なり「垂体一致軸」になる。❷のように礼をすると体軸だけが傾き、❸のように背を丸めて低く構えると体軸が湾曲し、いずれにおいても垂軸と体軸が分化する

CamScannerでスキャン

立った状態で胸骨の中心部分を中指でトントンと、突くように叩いてください。そして、叩いている箇所に軸を通します。軸を通すイメージができたところで身体を傾け、床に両手・両膝をついて腕立て伏せの姿勢をとります。

正確に「美しいシルバーの地芯上空6000km」に伏せて、そこから立ち上がるシルバーの美しい軸が、この胸の中心点、出力中心を通って天まで立ち上がっていきます。これが出力軸です。

②身体を串刺しにしながら下降

上昇するときにも下降するときにも出力軸に沿って串刺ししていきます。まずは下降ですが、自分の身体が下降するときには、出力軸が上のほうに向かって通っていきます。ス

ーッと通っていく、まさにそのときに、「スーッ」と声を出しましょう。

③身体を串刺しにしながら上昇

力を加えて自分の身体が上昇するときには、出力軸がスーッと下のほうに向かって通っていきます。このときも声を出しますが、上昇するときには力を使いますから、「スッスーッ」と声に出しながら2拍子で押し上げてください（そこで吸息します）。

以上のように、「スーッ」（下降）、「スッスーッ」（上昇）と声を出しながら、何度かプッシュアップをくり返します。声が出しにくいという方は、心のなかで「スーッ」とつぶやいてみてください。それだけでイメージが喚起され、気持ちいいと感じるはずです。

④言葉を変える

ここで、口に出す言葉を変えてみましょう。

身体を出力軸で串刺しするので、「く・し・ざ・しー」「く・し・ざ・しー」と声を出しながら上昇・下降をくり返します。

身体を出力軸によって「スーッ」と串刺しされるのだと意識するといいでしょう。息を吸うときには言いづらくなるので、その際は言ったつもりになってください。

CamScannerでスキャン

「くしざしー」「くしざしー」とくり返しているうちに、本当に串刺しにされているようで、ちょっとイヤな気分になってくるかもしれません。

そこで合間に、「シルバー」という言葉も混ぜます。たとえば、「くしざしー」「くしざしー」と2回、あるいは4回言ったら、今度は「シルバー」「シルバー」と同じ回数言う、といった感じでいいでしょう。

この「シルバー」とは、もちろん美しいシルバーです。美しいシルバーの軸が、自分の意識コントロールによってスーッと通ると筋トレがスッキリ洗練され、レフ化されます。

うまくレフ化できてくると、腕立て伏せの最中も、そのあとも、「心がスーッと快適になった」「清明に集中できる」「非常に動きが楽になった」「力がブレず、歪まずにきれいに通った」などの変化が感じられます。

出力軸を通したのはなぜか

垂軸と体軸は、人間の根本ともいえる軸です。

たとえばスクワットのように直立姿勢で行われる筋トレは、垂体一致に近いかたちで行いますが、垂軸、体軸をきちんとつくり上げ、それができたら次（出力軸）に応用することもできるということを理解していただくために、ここでは腕立て伏せをとりあげました。

腕立て伏せでは、自分の体重の何割かは脚で支えているのですが、筋出力するのにメイ

CamScannerでスキャン

ンとなる腕で自分の体重を支えながら、最も洗練されたやり方で上昇下降をするには、胸のなかに軸を通す必要があるのです。これが「出力軸」です。

腕立て伏せというと、両膝を床から離して腕だけでプッシュアップする運動をイメージする人が多いと思いますが、負荷が強過ぎると出力軸に意識を向けるのが難しくなるので、前述のように本書では両膝を床についた腕立て伏せを扱っています（出力軸を立ててレフ筋トレとしてやすやすと行えるようになれば、両膝を浮かせてもまったく問題ありません）。

以上のように、重力線によってできる軸を活かしきるのが「串刺し法」で、バーベルを使ったベンチプレスや、スクワットなどのような身体を上下動させる運動でも非常に役に立ちます。

筋トレは、種目により、また方法により、とる姿勢が変わります。姿勢によっては、どこに出力軸を通したらいいのか迷うこともあると思いますが、気軽に試してみてください。「このへんかな」と思ったら、そこを中指でトントンと叩き、「こんな感じだろうな」くらいの気持ちで身体を動かして、出力軸が的確に、スーッといい感じで通る位置、角度、ラインを見つけていくといいでしょう。結果、筋トレが快適になってくれれば、それは脳、心、身体すべてが高能力化している証（あかし）といえます。

CamScannerでスキャン
CamScannerでスキャン

4 正確無比な身体使い

①骨格のフォームと筋肉使い

「正確無比な身体使い」は、**「①骨格のフォームと筋肉使い」**と**「②格定（歪み・ブレ・ぐらつきなし）」**の2つからなります。

まず①は、筋肉、関節、骨格の使うべきところを正確に使おう、ということです。

第2章で、ハムストリングスを集中的に鍛えた結果、かえってアスリートのパフォーマンスが落ちてしまった出来事についてとりあげました。

あの失敗は、「走る」という運動で、ハムストリングスがほかの筋肉、関節、骨格と関わりながらどう働けばよいか、コーチ、トレーナーや選手が理解できていなかったから起こったことです。

もっとも、最近は理解が進んでいるようです。たとえばいまのサッカー日本代表の選手

たちは、その身のこなしを見ても、ハムストリングスと大臀筋を連動させて股関節まわりで使うことが大事だということをわかっているように思われます。

②格定（歪み・ブレ・ぐらつきなし）

「格定」とは、筋肉と骨格を使って身体を固定することです。固定というと、ゆるめ、ときほぐすことと矛盾するように思えるでしょう。しかし、そうではありません。

動き始めてから動き終わるまで、身体がぐらついたりせず、わずかな歪みすら生じず、最高のパフォーマンスが発揮できる状態や角度に筋肉、関節、骨格などをピタッと決めることを「格定」というのです。

すなわち、身体をゆるめときほぐしつつ、点検脱力をきちんとやったうえで、なおかつ動く角度や動いたあとの位置などは一切ブレさせず、キッチリ固めるという非常に高度な使い方なのです。きちんとした目的性をもって固める、それが「格定」です。

たとえば、スクワットでは開脚しますが、それぞれの脚の位置関係や、背骨の、とくに仙骨から腰椎にかけての非常に重要な脊椎部分の角度関係を決める、つまり格定するわけです。歪み、ブレ、ぐらつきのこの3つを絶対に起こさないようにするためには、格定する必要があるのです。

CamScannerでスキャン
CamScannerでスキャン

なぜ正確無比な身体使いが大切か

いい加減な動作から、最高のパフォーマンスが生まれることはありません。

最高のパフォーマンスをするためには、身体の潜在力を十分に活かしきる使い方をしなければいけないのです。身体を正確に使うことで、はじめて脳の高能力化も期待できるのです。

また、歪み・ブレ・ぐらつきが生じる動きは、身体にダメージを与えます。たとえばブリッジを見てみましょう。

ブリッジは背筋を鍛えるための筋トレです。ブリッジをする人はたいてい、腰背部の筋力で腰椎（腰の骨）を反らしながら体幹を上げようとしますが、このような動きをすると、腰椎まわりに強い圧力が加わります。

さらにこの状態でブリッジを続けると、大腿四頭筋の収縮反射によって膝が伸び気味になり、腰椎まわりへの圧力はより強くなっていきます。この圧力が、椎間板ヘルニアなど、腰部のケガや障害のもととなるのです。

いうまでもありませんが、身体を傷害しかねない筋トレは「ラフ筋トレ」です。筋トレのレフ化のためには、正確無比な身体使いが欠かせないのです。

CamScannerでスキャン

どれほどの正確性が求められているかをわかっていただくため、例として「仙骨リード（主導）ブリッジ」をとりあげましょう。

トレーニング 仙骨リードブリッジ

仙骨リードブリッジでは、まず「基盤トレーニング」を行い、そのあとブリッジへと入っていきます。

まずあお向けになり、両膝を90度に立ててください。次に、尾骨から仙骨を徐々に上げていきます。といっても、ただ何となく持ち上げては意味がありません。詳しく説明すると、次のようになります。必ず美しいシルバーの地芯に乗って行いましょう。

①基盤トレーニングの手順とポイント

腰椎を持ち上げるときは、まず尾骨を床からはがすように、「べリ」「べリ」と言いながら上げます。

次に尾骨から少し遅らせて仙骨を、「べリ」「べリ」と言いながら下端から上げます。ゆっくりと仙骨の上端まで上げたら、今度は腰椎5番、4番、3番、2番、1番の順で、「べリ」「べリ」と言いながら、ゆっくり一つずつ持ち上げていってください。

CamScannerでスキャン

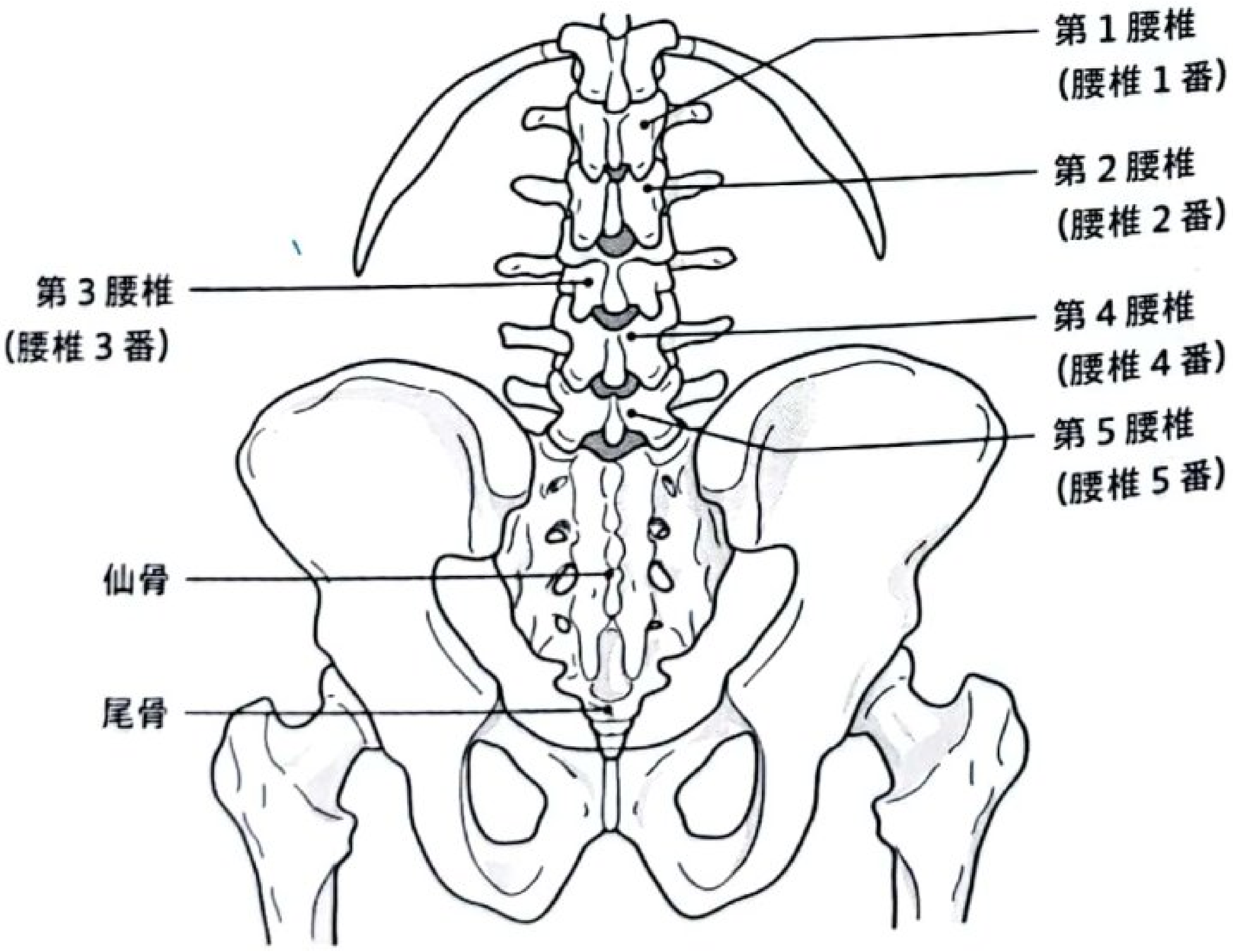
あお向けになった自分の身体を横から見たときに、仙骨の上端が身体後方へ、下端が前方へと向かうように意識しながら、床についていた仙骨から腰椎を一つずつはがすつもりで、「ベリ」「ベリ」「ベリ」と声に出して言いましょう。

このとき大切なのは、立てている両膝の関節の角度を、90度のまま格定する（固めて動かさない）ことです。

②腰背部が反るとラフ筋トレになる

腰椎を上げていくときに、腰椎5番・4番が、尾骨・仙骨よりも高く上がらないようにしてください。必ず尾骨・仙骨の下端が最も高い位置になるようにします。これを**「頂点化」**と呼んでいますが、頂点は尾骨、および仙骨の下端でなくてはなりません。

腰部の骨格（背面から見たところ）



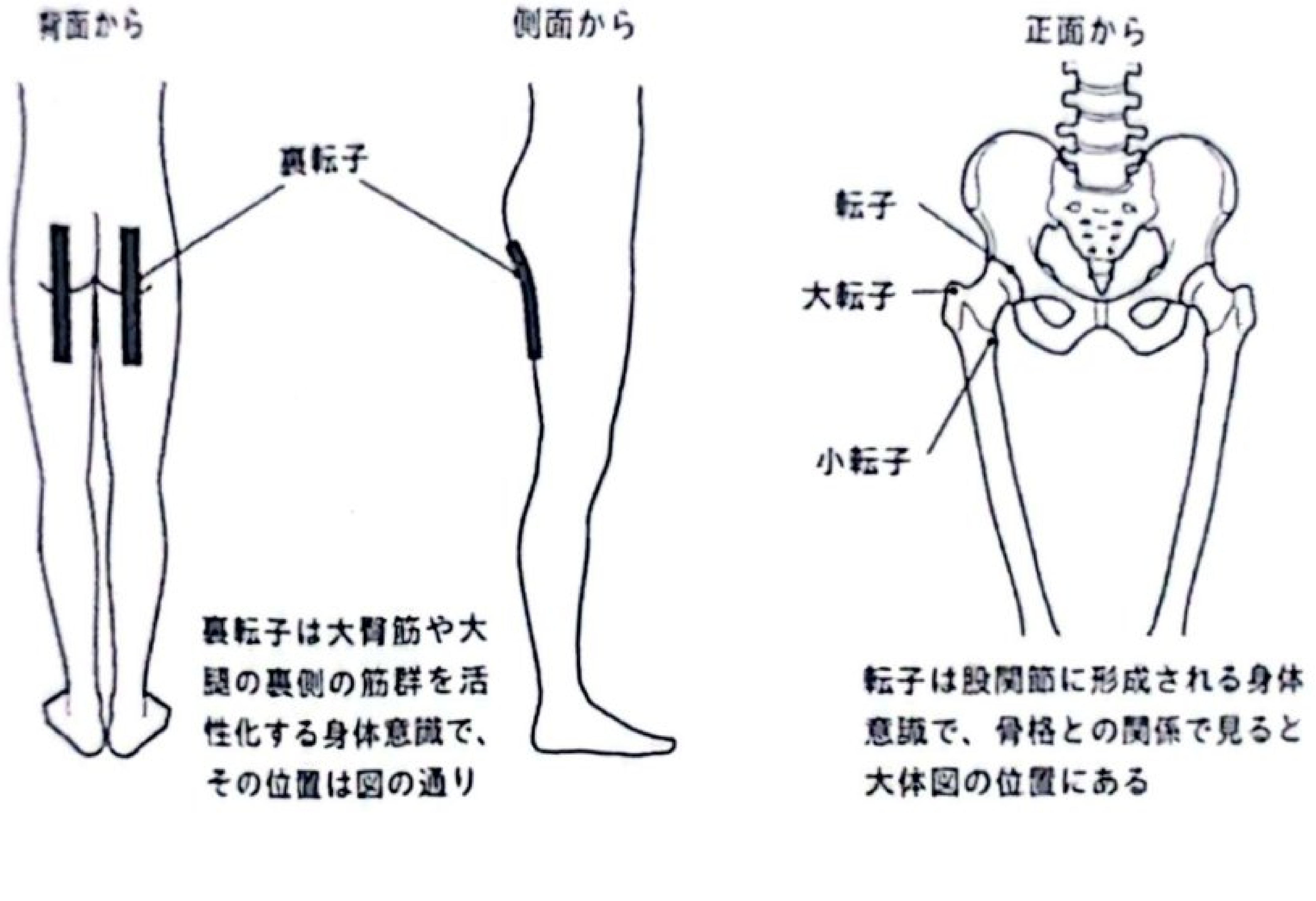
CamScannerでスキャン

腰椎や胸椎のほうが上になるということは、腰背部が反っているということで、ブリッジがラフ筋トレになっている証です。そのまま続けると、ハムストリングスと大臀筋が股関節まわりで働くことで生まれる前進力が十分に使えなくなってしまい、立つ、歩く、走るといったパフォーマンスに悪影響が出てきます。

立位での歩きと走りは、スポーツの根本運動であり、スポーツをやっていない一般の人にとっても最も重要な身体運動なので、頂点化を必ず守って行うようにしてください。

一方、正しいやり方で取り組むと、股関節裏側（大臀筋の下半分とハムストリングスの上半分の部分）に、強烈な筋収縮が生まれます。この部分は、人間の身体運動において特別に重要な部分なので、私は**「裏転子」**と命

転子と裏転子



裏転子は大臀筋や大腿の裏側の筋群を活性化する身体意識で、その位置は図の通り

転子は股関節に形成される身体意識で、骨格との関係で見ると大体図の位置にある

名しました。そもそも「転子（てんし）」というのは、股関節中心のことです。その転子の真裏にあり、人間が立位での前進力を発揮するために決定的に重要な駆動筋力が集中する部分です。

ここまでが基盤トレーニングです。では、いよいよ仙骨リードブリッジに入ります。美しいシルバーの地芯６０００km上空で行いましょう。

③仙骨下端を床に押しつけ仙骨に前方回転をかける

一度上げた尾骨、仙骨、腰椎をゆっくりと床に下ろし、元の姿勢に戻ります。

次に、仙骨リードブリッジに入ります。先ほどの基盤トレーニングとは反対に、まず尾骨から仙骨下端を床に押しつけて支点をつくり、仙骨下端から上端にかけて仙骨をゆっくり前方回転させます。次にその状態をキープしたまま裏転子力（裏転子系筋の収縮力のこと）で仙骨下端を床から１cm浮かせます。

④腰椎５番を１cm浮かせる

これに成功したら、続いて仙骨前方回転を深めるように、裏転子力で腰椎５番を現状よりさらに１cm床から浮かせます。

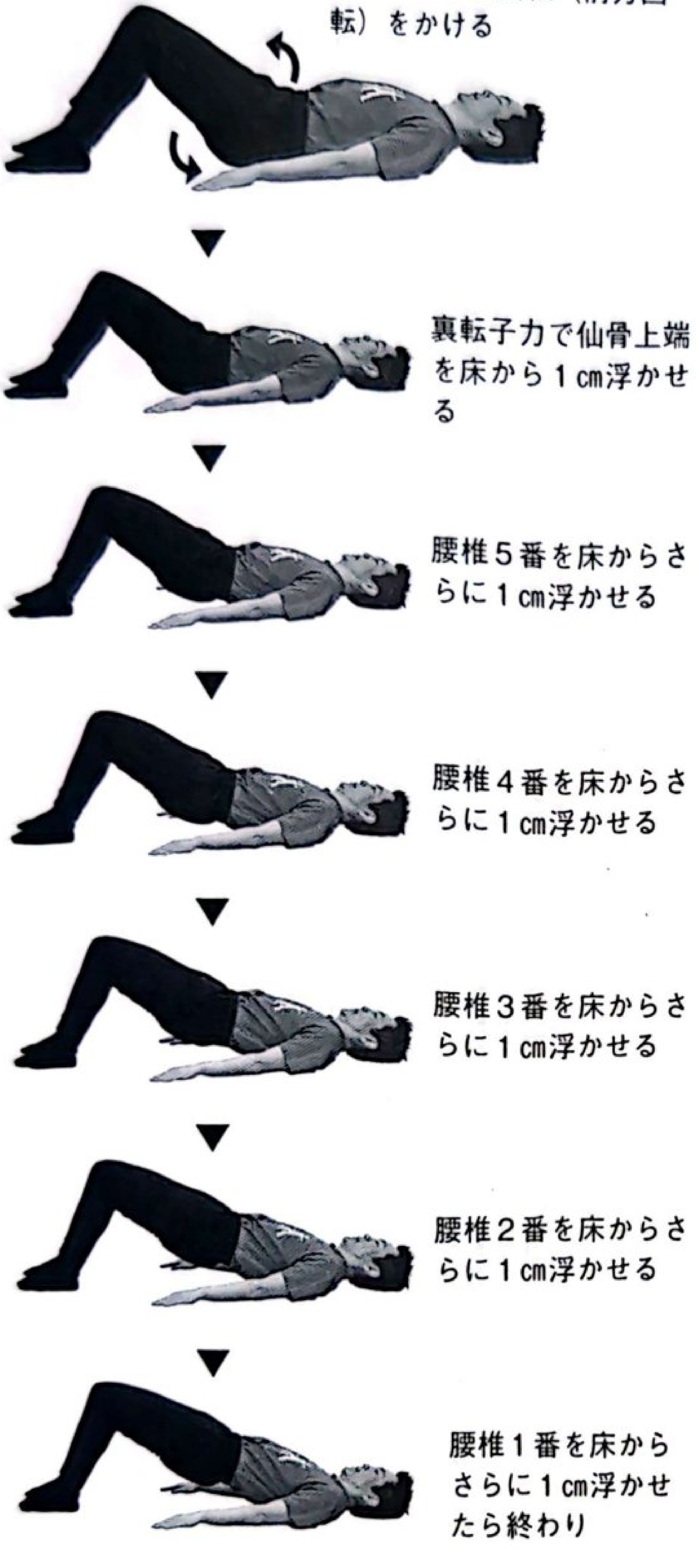
CamScannerでスキャン
CamScannerでスキャン

⑤次の腰椎を1㎝浮かせて続ける

これができたら、続いて仙骨前方回転を深めるように、裏転子力で現状よりさらに腰椎4番を床から1㎝浮かせます。続いて以下まったく同じように3番、2番、1番と順番に一つずつ上げていき、それから先の胸椎は行わずにそこで必ず終了にします。

膝関節（しつかんせつ）の角度は常に直角を保ちましょう。

仙骨リードブリッジ



CamScannerでスキャン

「ここまで細かく背骨を1個ずつコントロールしていかないといけないの?」と、読んでみてうんざりした読者がいるかもしれません。

しかし、脳をレフ化する——すなわち、脳がより洗練されたかたちで働くようにする——ためには、このような手順を踏む必要があります。

膝関節の角度は90度を守らなくてはいけません。それよりも狭くても広くてもダメです。なんとなくやっていると、90度が100度になり、120度になり、130度になり……と、どんどん鈍角になりやすいのですが、それでは裏転子が使われなくなり、ラフ筋トレになってしまうので、必ず90度を維持しましょう。

また、仙骨を突き通す矢印のような線をイメージして行うことも大切です。このように仙骨中心のイメージをもって行うブリッジなので、「仙骨リード」と呼んでいます(ここでのリードは「主導」の意味です。仙骨リードについては、次章でより詳しく説明します)。

擦(さす)って正確無比へと導く

正確無比な身体使いを目指すうえで、最も手軽な方法は**「擦る」**ことです。主働筋を擦ることで筋肉を脱力させ、ゆるませるとともに、自分の心身に「ここが主働筋である」と教え込むわけです。

CamScannerでスキャン

たとえば、歩いたり走ったりする場合の主働筋はハムストリングスと大臀筋の裏転子部分です。それらの筋肉を正確に使うためには、まず「気持ちよく、気持ちよく」と言いながら裏転子を擦って、よくゆるませてやりましょう。

　さらに、手のひらでバシバシ叩いてみてください。「ここだよ、ここだよ」「頼むよ、頼むよ」と言いながら、お願いする気持ちで叩いてください。これによって緩解脱力が進み、主働筋の力みがとれていきます。

「力み」という言葉が出てきましたが、このあと登場する「力みカット」にも通じるところがあるので、参照してください。

声を出しながら筋肉を擦り、叩く

CamScannerでスキャン

5 3つの抵抗勢力の排除

筋肉はやわらかくなくてはいけない

世界のトップ・オブ・トップの選手たち、オリンピックで金メダルを取るような選手たちの筋肉は、マシュマロのように、あるいはつきたてのモチのようにやわらかいことをご存知でしょうか。

私自身、何人も触って確かめたことがありますし、選手の指導にあたるコーチやトレーナーからも、そのやわらかさについて聞かされたことがあるので、これは確かな事実です。

優れた収縮力を発揮するためには、主働筋はそのくらいやわらかい状態でなければいけません。

運動が始まる前の、力を抜いた状態では、主働筋はきれいに脱力し、ゆるみきり、ときほぐれている必要があります。それはなぜでしょうか？

筋肉は脳からの電気信号を受けて収縮します。電気信号が届いたところで、主働筋が最高のタイミングと速度で、最適な力を発揮しながら収縮すれば、パフォーマンスは最高になるはずです。

ところが、ほとんどの人は、主働筋が用もないのに何％か筋収縮し、無駄に力んでいる状態です。だから、脳から電気信号を受けても、その時点で１００％の筋収縮はできない（つまり、筋肉としての機能を十分には果たせない）状態にあるわけです。この無駄に力んだ状態から完全に逃れられているのは、世界のトップ・オブ・トップのアスリートのなかのごく一部だけです。

対象になるのは３つ

身体の「力み」をなくす大切さを理解していただけたところで本題に入ります。見出しに掲げた「抵抗勢力の排除」とは、要するに筋肉の「力み」を取り除く、ということです。

具体的な話に入る前に、「主働筋」「拮抗筋」「ブレーキ筋」について説明しておきます。

たとえば鉄アレイを握り、肘を曲げて肩のほうへ引き寄せてから、また肘を伸ばす、という動作を思い浮かべてみてください。

肘を曲げるときは〝力こぶ〟をつくる上腕二頭筋が主力となります。このように、動き

のなかで中心的な役割を果たす筋肉を「主働筋」といいます。

この主働筋の逆の働きをするのが「拮抗筋」です。鉄アレイを引き寄せたあと、今度は肘を伸ばしながら、鉄アレイを背中の後方まで高く持ち上げるとしましょう。このときは、ちょうど〝力こぶ〟の裏側にある上腕三頭筋が収縮して力を発揮しますが、これが上腕二頭筋の拮抗筋となります。

そして主働筋、拮抗筋以外の、身体の正しく合理的な動きの妨げになるすべての筋肉、すなわち動きの各方面ごとに無駄なブレーキとして働く筋肉を**「ブレーキ筋」**と呼んでいます。

「妨げ」と表現すると、まるで悪者のようですが、運動においてはもちろん、ブレーキも必要です。

たとえば、サッカーやバスケットボールの試合を考えてみましょう。走っている選手が、相手の動きを見て瞬時に停止することがあるはずです。筋肉でブレーキをかけているから停止するわけですが、これは明確な目的があり、必要だから停止する「目的的ブレーキ」です（目的にしたがって身体を固定する「格定」とよく似ています）。

目的的ブレーキに対し、ここで言う「ブレーキ」とは、目的に反するブレーキを指しています。すなわち、目的達成に向かう身体を邪魔するようなブレーキ機能、そんな働きをしてしまう筋肉を「ブレーキ筋」と呼ぶわけです。

CamScannerでスキャン

力みカット1　主働筋の力みを取り除く

主働筋は、運動の種類により、また、運動のどの場面にフォーカスするかにより変わりますが、ここでは歩行で根本的に重要な「前方へ進む力」をつくりだす駆動筋――すなわち、ハムストリングスと大臀筋――を主働筋として考えます。

「力みカット1」は主働筋自体の力みをカットすることです。歩行動作においては、前へ向かうための前進力を発揮している筋肉、つまり裏転子系の筋肉を擦って「力み」をとることが「力みカット1」になります。実は主働筋にも気づかないレベルで抵抗勢力が含まれているので、これは必ず行わなければいけません。

主働筋を擦るのが
「力みカット1」

力みカット2　拮抗筋とブレーキ筋の力みを取り除く

「力みカット2」は、本来の正しく働いている拮抗筋ではなく、無駄に力むことでブレー

「主働筋」「拮抗筋」「ブレーキ筋」の力み（ブレーキ成分＝拮抗動力）を排除するには、軸乗りやセンター（軸）を通すことが欠かせません。

すなわち、本章で紹介している筋トレをレフ化するメソッドの1～4ができていなければ、以下に説明する「力みカット」はできないのですが、そのことを念頭に置いて、以下続けます。

両足で前進する動きを例にとると

人間にとって最も基本的な運動は「歩く」ことです。歩くから、私たちは社会生活を営めます。スポーツにおいても、駆け足で前進したり、全力疾走したり、前方へ跳んだり、といった動きは、すべて「歩く」が基盤にあるからこそできる動きです。本節ではこの「歩く」という動きをとりあげて、「力みカット」について説明しましょう。

歩きで前進するときは脚を一歩一歩前へ送り出すわけですが、その送り出しにおいて主要な役割を果たす筋肉（主働筋）は、インナーマッスルの代表格ともいえる腸腰筋です（腸腰筋は、大腰筋と腸骨筋を合わせた筋肉の総称のこと）。

股関節を挟んで腸腰筋の反対側にあるのが、大臀筋とハムストリングスです。歩くときは、これらが腸腰筋の拮抗筋になっています。

腸腰筋が収縮して足が前に出たとします。すると今度は、大臀筋とハムストリングスが

CamScannerでスキャン

収縮して体幹が前へと押し出され、同時に前に出ていた足は後ろへ蹴り出されます。体幹が前へ押し出される瞬間には、大臀筋とハムストリングスが主力（主働筋）になり、腸腰筋は拮抗筋として働いているのです。

一歩進んだら、今度はまた、腸腰筋で反対の脚を前へ運ぶことになります。すると再び大臀筋とハムストリングスが拮抗筋として働きます。

このように、股関節を挟んで前に腸腰筋、後ろに裏転子系筋肉の大臀筋とハムストリングスがあり、

・足を前に出すときは腸腰筋が「主働筋」、大臀筋とハムストリングスが「拮抗筋」になる

・前に出た足を後ろへ蹴り出すときは、腸腰筋が「拮抗筋」、大臀筋とハムストリングスが「主働筋」になる

といった具合に、動作のなかで筋群が交互に役割を変えながら働くことで「歩く」という動作が成立しています。動きの各局面において主働筋と拮抗筋が入れ替わるわけです。

この主働筋と拮抗筋が動きを司る〝主役〟だとすると、主役を邪魔するように働いてしまう筋肉もあります。それが「ブレーキ筋」です。

ここまで説明したプロセスを頭に置きつつ、3つの「力みカット」を見てみましょう。

CamScannerでスキャン

力みカット1　主働筋の力みを取り除く

主働筋は、運動の種類により、また、運動のどの場面にフォーカスするかにより変わりますが、ここでは歩行で根本的に重要な「前方へ進む力」をつくりだす駆動筋――すなわち、ハムストリングスと大臀筋――を主働筋として考えます。

「力みカット1」は主働筋自体の力みをカットすることです。歩行動作においては、前へ向かうための前進力を発揮している筋肉、つまり裏転子系の筋肉を擦って「力み」をとることが「力みカット1」になります。実は主働筋にも気づかないレベルで抵抗勢力が含まれているので、これは必ず行わなければいけません。

主働筋を擦るのが
「力みカット1」

力みカット2　拮抗筋とブレーキ筋の力みを取り除く

「力みカット2」は、本来の正しく働いている拮抗筋ではなく、無駄に力むことでブレー

CamScannerでスキャン

キになってしまっている拮抗筋も含めて、主働筋が直接動かしている関節の動きを妨げるブレーキ筋の力みをとる方法です。

裏転子系の筋肉が主働筋として働くときには、腸腰筋が拮抗筋となって「力みカット2」の対象になります（逆に、腸腰筋が主働筋になっているときには、裏転子系の筋肉が拮抗筋となり「力みカット2」の対象です）。

「力みカット2」では拮抗筋とブレーキ筋を擦る

筋肉は、必ず関節をまたいで人体に備わっています。主働筋と拮抗筋は、同じ関節をまたいでいるから拮抗関係になるわけです。こうした筋肉のほかにも、関節を取り巻くように多くの筋肉がついている場合があります。股関節まわりや肩関節まわりがその典型です。この主働筋と拮抗筋がまたいでいる関節（または筋肉に取り巻かれている関節）は、無抵抗で滑らかに動けるのが本来の望ましいありかたです。

こうした関節まわりの筋肉が無駄に力んでブレーキ筋となっている場合に、その力みを取り除くのも「力みカット2」です。

拮抗筋に余計な力みがあると、その力みは主働筋のブレーキ成分として作用します。ドアの蝶番（ちょうつがい）にたとえると、蝶番を同時に反対方向に引っ張っているのと同じ状態になって

しまうからです。

さらに、拮抗筋・主働筋の正しい働きを妨げるブレーキ筋もあります。たとえば本節では「歩き」を例にしていますが、歩くときや走るときにブレーキ筋となり得るのは、大腿四頭筋や股関節まわりの筋肉です。

股関節まわりには股関節を取り囲んでいるさまざまな筋肉があります。たとえば中臀筋（股関節横の大転子と腰骨の間にある）、外旋六筋（大臀筋の奥にある6種類の深層筋群）ですが、こうした筋肉が関節まわりで硬縮したり、力んだりすると「ブレーキ筋」として作用し、関節の動きがたちまち悪くなってしまいます。

それら動きの妨げとなる筋群の力みをとるのも「力みカット2」で行うことです。

力みカット3　全身の力みを取り除く

「力みカット3」は、全身の筋肉の硬縮、全身的な力みを擦って取り除く方法です。

力み方には人それぞれ癖があります。筋トレでいえば、腕立て伏せ、スクワット、腹筋など、人はさまざまなポジションをとりますが、ポジションにより多様な力みが生じます。それを取り除くのが「力みカット3」です。

これは全身のすべてを徹底的に点検して脱力する「1　積極的脱力」に似ていますが、

正しい動きや筋力を発揮しようとするときに起こりうる力みを3種類に分けて考え、その3つの力みのうち2つ（「主働筋の力み」と「拮抗筋・ブレーキ筋の力み」）を除いた、そのほかのすべての力みを取り除くというところにアプローチ上の違いがあります。

たとえば、目下例として使っている「歩く」動作のなかでも「左足を後ろへ蹴り出す」という局面について考えてみましょう。この局面で生じる抵抗勢力を排除するには、

「力みカット1」＝主働筋（左脚の大臀筋とハムストリングス）の力みを除く

「力みカット2」＝拮抗筋、ブレーキ筋（左側の腸腰筋、大腿四頭筋など）の力みを除く

という、この2つがまず必要ですが、その2つを除いた残りすべての抵抗勢力を排除するのが「力みカット3」なので、ここであらためて入れるわけです。

なお、「擦る」という方法は「4　正確無比な身体使い」でも紹介しましたが、そのときは正確無比な身体使いを達成する手段として「力みカット」を利用したのです。この章の冒頭でも述べたとおり、レフ化のそれぞれの方法は「ほかと重なり合う」ことでより効果を高めているのが、ここからわかるでしょう。

力みカット1・2で擦った以外の部分を擦るのが「力みカット3」

CamScannerでスキャン

6 呼吸コントロール

呼吸の3つの状態「胎息」「呼息」「吸息」

まず、呼吸の状態を3つに分け、レフ筋トレとの適合度を、適合している順に○、△、×で評価してみましょう。

●胎息＝息を止めている　↓この状態での筋出力は×
●呼息＝息を吐いている　↓この状態での筋出力は△
●吸息＝息を吸っている　↓この状態での筋出力は○

ここからわかるのは、筋出力をしているときに息を止めてはいけない、ということですが、昔はそんなことすら教えられないまま、「胎息」で筋トレをやらされていたことが間々

CamScannerでスキャン

ありました。

息を止めて筋出力するのは、ラフ筋トレの最たるものです。最近は、呼息、すなわち息を吐きながら筋出力することが教えられていますが、以前に比べれば筋トレもだいぶ改善されたということでしょう。

スクワットなら、呼息しながら立ち上がり、重心を上に持っていく。

腕立て伏せなら、呼息しながら重力に逆らうように肘を伸ばして上体を押し上げる。

これだけでも、胎息して行う筋トレに比べれば、ある程度レフ化ができています。「では、それ以上のレフ化はあるのですか？」と尋ねられたら「もちろん、ある」と答えましょう。しかも、3種類もあるのです。

呼吸によるレフ化①　吸息出力

グッと息を詰めて、「グーッ」といううめき声が出るような「胎息出力」の状態に比べれば、**「呼息出力」**で息を吐きながら筋出力するほうが、はるかにマシです。

息をまったく止めるか、ほとんど息を止めるに近い状態でやる筋トレの脱力緩解のしやすさを0％だとすると、息を吐きながら筋トレをやることによって30％くらいまでは「ゆるむ」ことができますが、それ以上となると非常に難しいのが現実です。

CamScannerでスキャン
CamScannerでスキャン

ところが、息を吸いながら筋トレをやれるようになるともっと脱力緩解できます。これが**「吸息出力」**で、息を吸いながら出力するやり方です。
「えっ？　それでは力は入らないのでは？」と異論をはさまれそうですが、いえ、これは十分にできるのです。

ただし吸息出力は、呼息出力や胎息出力に比べればはるかに難しいといえます。簡単に吸息で筋出力できるようにはなりません。間違いなく練習が必要です。

ですが、だんだんできるようになってくると、全身の脱力、緩解が進み、力みカット1・2・3もできるようになっていくでしょう。

武術は、歴史的に見ると、脳と身体運動の統合という点ではスポーツ以上の高い水準に達した分野だといえますが、その武術の伝統からすれば、吸息出力ができるのは当たり前のことです。吸息出力で相手を斬り、突き倒すのが当然だったのです。

呼息出力（つまり、息を吐きながら出力する）で相手を打ち、あるいは蹴り倒すような身体使いをしているようでは、吸息出力ができる人には到底、太刀打ちできません。本人も気づかないうちに、あっさりと斬られて終わってしまいます。

呼息出力と吸息出力では、それほどの違いが生じるものなのです。

たとえば腕立て伏せの場合は、次ページに掲載した写真のようなタイミングで息を吸います。

CamScannerでスキャン

腕立て伏せでの吸息出力

肘を伸ばしていくときに大きな筋出力が行われるので、そこで息を吸う

呼吸によるレフ化②　レフ音呼息出力

2つ目は「レフ音呼息出力」です。

実は、脳にも身体にもレフ化を促すように働きかける言葉があるのですが、そのような言葉の代表格は、「気持ちよく」と「抜けるように」です。

呼息出力に慣れている人には、違和感があるでしょう。「気持ちよく」と言ってしまったら力が入らないし、「抜けるように」なんて言ったら、ますます力が抜けてしまう――

CamScannerでスキャン

そう思って当然です。

しかし、練習すれば誰でも、「気持ちよく」「抜けるように」と言いながら筋出力できるようになります。

また、試しに、小声でいいので、「気持ちよく」「抜けるように」と言いながら、スクワットで立ち上がったり、腕立て伏せでプッシュしたり、腹筋で上体を起こしたりしてみてください。どうでしょうか？

腕立て伏せでのレフ音呼息出力

最も大きな筋力が発揮される肘を伸ばすときに声を出す

CamScannerでスキャン

この方法は呼息で行いますから、吸息に比べればずっとやりやすいはずです。「気持ちよく」「抜けるように」、このメッセージが身にしみるように言ってください。全身に、そして主働筋に、たっぷりしみ入るように言うのです。これが気持ちよくできるようになると、力みカット1・2・3や、全身の点検脱力がどんどん進みます。

呼息出力では、うまくやっても脱力、緩解、力みカットが進むのは30％くらいまでです。ところが、レフ音呼息出力ができるようになると、その上限が40～60％くらいまでに上がります。

呼吸によるレフ化③　吸呼息出力

3つ目が「吸呼息出力」です。これは吸息出力をやりながら、最後に呼息出力を行うというやり方です。

この方法は、評価でいうと◎の方法ですが、吸息出力ができることを前提としている点に留意してください。脳も、全身も、吸息出力から非常によい影響を受けた状態にあって、その状態に乗った流れのなかで呼息出力をやるという方法なのです。

スポーツの世界で吸呼息出力が完全にできている選手は、世界のトップ・オブ・トップのレベルだと言っても過言ではありません。

CamScannerでスキャン

7 筋トレ前後・途中でのルースニング導入

ルースニングの基本

これは、私が開発した、身体をゆるめて脱力緩解する方法「ルースニング」を、筋トレの各種目の前後に織り込んでレフ化を図る方法です。すなわち、

これから取り組む筋トレに合うルースニングをやる

↓

筋トレを1種目行う

↓

ルースニングでいま筋トレした筋肉をゆるめ、ときほぐしながら、次に取り組む筋トレに合うルースニングを行う

↓

CamScannerでスキャン

別の筋トレ種目に取り組む

といった具合に入れていくわけです。

そして最後、予定していたトレーニングメニューが終わったところで、全体を見て全身をときほぐすようなルースニングを行います。ストレッチ（運動後よく行われる一般的なもの）にもある程度のルースニング効果があるので、組み合わせてもいいでしょう。

ルースニングのいちばんの基本は、「Ⅰ　積極的脱力」でとりあげた揺動緩解運動です。たとえば、「ブラブラ」「ブラーン」とか、「気持ちよーく」などとつぶやきながら、写真のように四肢の関節を動かす運動が挙げられます。

揺動緩解運動の例

言葉を声に出しながら片腕を振り、動きをだんだん大きくしていく。終わったらもう片方の腕も同様につぶやきながら振る

「タンブリング系」とその効果

揺動緩解運動のなかでは、**「タンブリング系」**と私が呼ぶ運動もいいでしょう。

立位で身体をリズミカルに上下動させることで、肩まわりや体幹をゆるめることができます。擬態語でいうと「ユッサユッサ」という感じなので、そのように言いながら行ってください。

ジャンプするのではなく、足裏はわずかに皮の厚さぶん浮き沈みさせる程度にするのが肝心な点です。

床を通して、骨がピタリと地芯に乗った状態を保ったまま、足首、膝関節、股関節をほどほどに屈伸させる感じの上下運動を心がけましょう。そのようにすると、全身の筋肉がいい具合に上下にユッサユッサとゆすられ、ゆるんでセンターが通るのです。

タンブリング系の運動によるルースニングは、スポーツの試合でいよいよ出番が近づいてきた、というとき、緊張をときほぐしながらセンターを通すのにとても役立ちます。

単に肩を上下させるのではなく、全身をゆすり動かすのがポイント

CamScannerでスキャン

誰しも試合前や、自分の出番まであと10秒、5秒、3秒というときには緊張し、全身の筋肉が力んで硬縮しやすくなります。

そこでタンブリング運動をすると、いちいち点検脱力しなくても全身を脱力できるうえ、上下に身体を動かすことから、「地芯乗り」、そして垂体一致状態で「軸」を通す「串刺し法」を行っていることにもなるのです。普段からこのようなトレーニングをしておくと、競技力も向上します。

また、このあと第5章でとりあげる「その場歩き」を合わせて行うと、筋トレとルーストレーニングによって自分の身体や動きがどう変化したかを確かめることができます。

CamScannerでスキャン

8 日常的にルースニングに取り組む

体操とストレッチで日ごろからゆるめておく

レフ化の8番目の方法は「日常的にルースニングに取り組む」としました。

これは要するに、紹介したレフ化の1～7までのすべてを支えるために、常日頃から「ゆるむ」ようにしよう、ということです。

具体的には、基本的な「ゆる体操」とストレッチを行います。その多く（とくに、ゆる体操）はこれまで数々の媒体で発表してきたので、概略を次ページ以降に掲載するにとどめました。

必要に応じて取り組むというかたちでも構わないのですが、すべてを毎日行うと、筋トレや筋肉だけでなく、自己の本質がレフ化して健康になり、脳の活動も向上してくるのでとてもおすすめです。

CamScannerでスキャン

ハンド・アーム ルースニング

手の擦緩法

手のひらを擦り合わせます。「ゆるむように」「ときほぐれるように」「気持ちよく」と言いながら、手の皮膚、筋肉、骨と徐々に意識を深めつつ、手を斜めにしたり、手首を返したりしましょう。その後、一方の手のひらでもう一方の手の甲を擦ります。

ハンド・アーム ルースニング

手首の揺緩法

「ブラブラ」と言いながら左右の手首をゆすり動かして、ゆるめときほぐします。手首の三次元的運動ですが、上達してくると上腕・肩甲骨・肋骨のほうまでゆるんできます。手の擦緩法を行ってからやるとさらに効果的です。

ハンド・アーム ルースニング

肘抜き擦緩法

「ゆるむように」「ときほぐれるように」「気持ちよく」と言いながら、右の手のひらで左肘を真上から擦ります。次に「抜けるように」と言いながら左肘の外側を擦ります。さらに「通るように」と言いながら左肘の内側を擦り、右肘も同様に行います。

CamScannerでスキャン

フット・アンクル ルースニング

足首交叉擦緩法

長座腕支え（242ページ参照）の状態から右足首を左足首の上に乗せて、右足の小指の外側を、左足の小指の足裏側からひっかけるようにクロスさせます。右足を前後に動かして「ゆるむように」「ときほぐれるように」と言いながら左足首を擦りましょう。反対の足も同様に行います。

フット・アンクル ルースニング

足内旋擦緩法

長座腕支えの状態から、右の足の裏を左足の甲に内向きに重ねます。そして「ゆるむように」「ときほぐれるように」「気持ちよく」と言いながら右足を動かし、右足裏で左足を擦ります。右膝関節を左膝関節にかぶせるように行うと効果的です。反対の足も同様に行いましょう。

ショルダー ルースニング

肩関節まわり擦緩法

左右の肩甲骨を肋骨からはがしてできるだけ前へもっていき、右手で左肩を包むようにとらえます。そして、「ゆるむように」「ときほぐれるように」「気持ちよく」と言いながら右手で左の肩関節まわりを擦りましょう。反対の肩も同様に行います。

CamScannerでスキャン

ショルダールースニング

肩肋回解法

肋骨の上部を左右の手で擦ります。次に擦った肋骨上部と肩関節を回しますが、肩関節が「前→上→後ろ→下」へ、肋骨上部が「後ろ→下→前→上」というふうに、対称的な動きになるように回してください。回すとき、体幹の中段部分は必ず格定しましょう。

ニー・レッグルースニング

下腿膝擦法

あお向けに寝て両膝を90度に立てます。右のふくらはぎを左膝に乗せ、全身をダラーとさせたまま、右ふくらはぎを前後に動かしましょう。右脚のアキレス腱の上端から膝裏までを、左膝でこすりながらときほぐします。反対の脚も同様に行います。

ニー・レッグルースニング

膝クル

写真のように腕枕をして横向きに寝ます。股関節を30度曲げ、さらに膝を曲げて下腿が体軸と平行になるようにします。そのまま右脚と左脚の膝を重ねて擦り合わせます。上になっている右膝を前回りさせましょう。終わったら反対側を向いて同様に行います。

CamScannerでスキャン

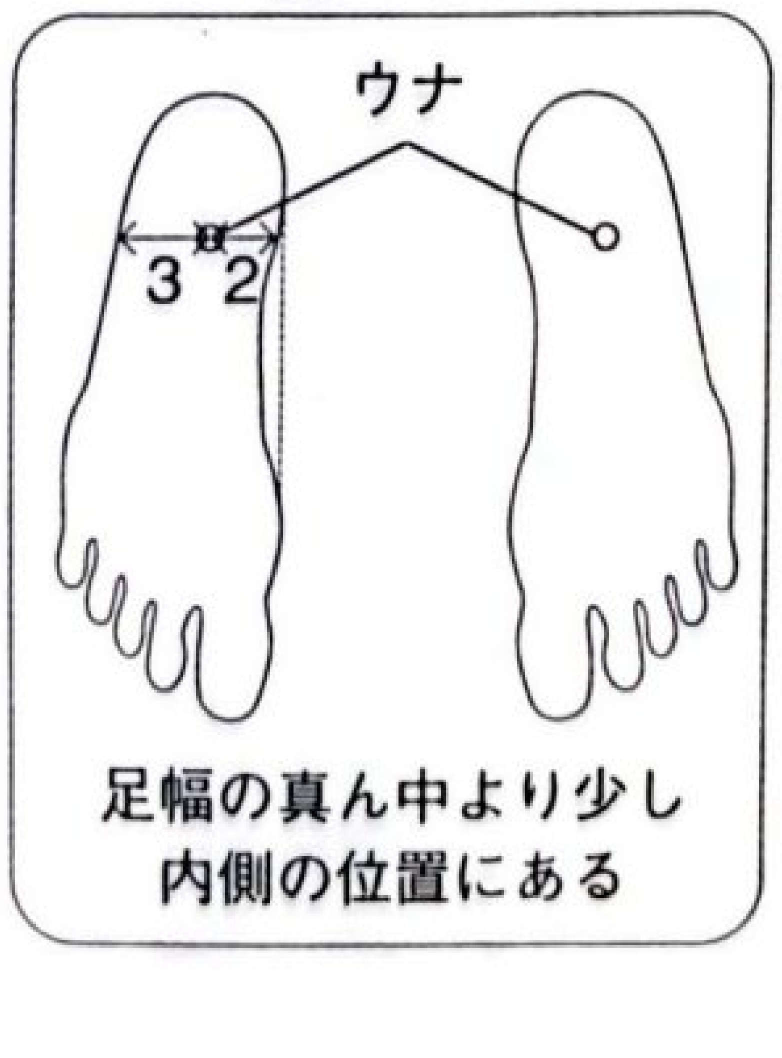
ヒップジョイント
ルースニング

ウナ踵乗芯法

左足の「ウナ」で右足の踵の上の端を踏むようなつもりで左足を上下動させます。右踵を貫き美しいシルバーの地芯を突き通すようなイメージで行いましょう。「地、地、地、地」と言いながら行うと効果的です。反対の足も同様に行います。

ウナとは「脛骨直下点」のことで、読んで字のごとく、脛骨（すねの骨）からまっすぐ下ろした線が足底と交わる点です。足裏から見ると、足の幅の内側から2対3の場所にあり、おおむね下のイラストの位置です。

ウナの位置



足幅の真ん中より少し
内側の位置にある

ヒップジョイント
ルースニング

仙骨まわり擦緩法

腰（仙骨から腰椎にかけての部分）を、「ここだよ」と言いながら擦ります。とくに仙骨は、左右それぞれの指4本を使ってていねいに擦りましょう。固まって反りかえった腰が、ゆるみときほぐれるように、そして反りがなくなっていくように行ってください。

CamScannerでスキャン

ヒップジョイント
ルースニング

仙骨まわり揺解法

前ページの仙骨まわり擦緩法を行い、仙骨から腰椎にかけての固まった反りが減り、仙骨まわりがニュートラルなポジションになってくる感じがしたら、仙骨から腰椎、およびその周辺の筋肉を「ほぐれるように」「モゾモゾ」と言いながらゆすって、ときほぐしていきます。

ヒップジョイント
ルースニング

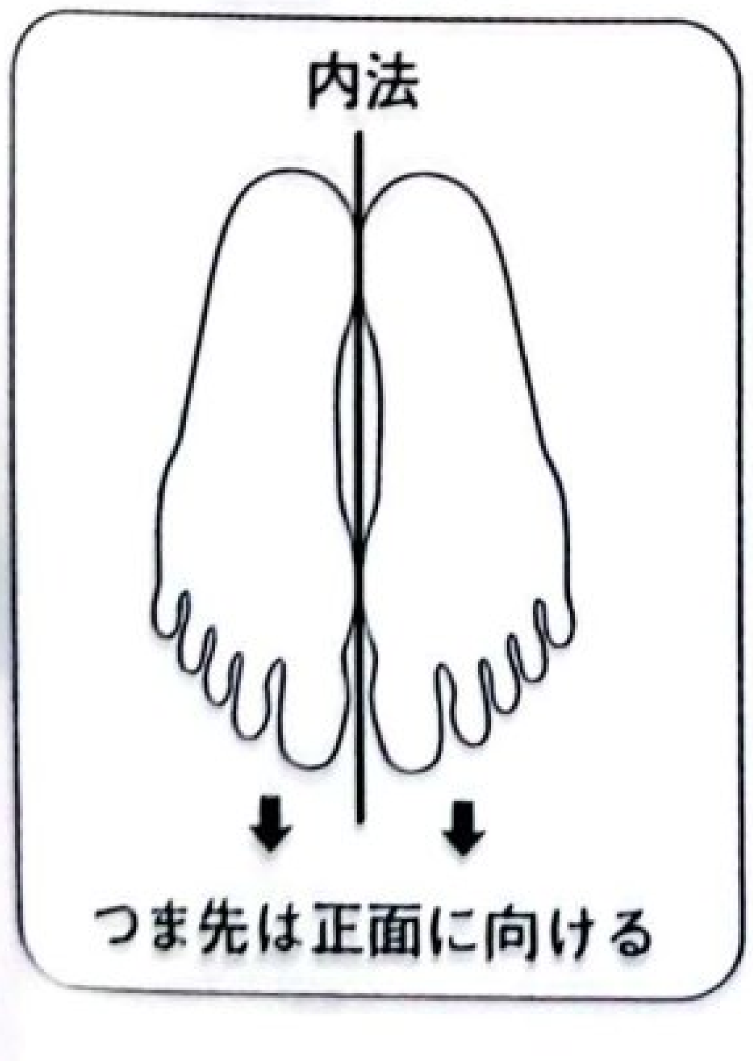
把由足転子回解法（はゆうそくてんしかいかいほう）

最初にCPSで立ちます。右足を軸足とし、左足は約90度開いて両足の間を指3本ほど離しましょう。左足の指先を床から1～2㎜上げ、左踵を中心に回軸運動をします。

次に左手でL字手法をつくって左大転子をつかみ、右手で中指突出法をつくって左転子を突擦します。転子をハッキリクッキリさせるように左脚の回軸運動を続けたあと、反対の脚も同様に行いましょう。

なお、CPSとは「クローズド・パラレル・スタンス（Closed Parallel Stance）」の頭文字をとった略称で、下のイラストのように、つま先を自分の真正面に向け、左右の足の内側を走るライン（内法（うちのり））がぴったり重なるように両足を閉じる立ち方です。

CPSで立つ



CamScannerでスキャン

ヒップジョイントルースニング

腰モゾ

あお向けに寝て全身の力を抜きます。両手両足を腰幅程度に開き、両膝は90度に曲げます。「モゾモゾ」と言いながら、腰を床にこすりつけるように左右に動かし、腰をときほぐしゆるめます。立った状態で壁に腰をこすりつけて行うやり方もあります。

ヒップジョイントルースニング

股関節まわり伸緩法①

大臀筋や外旋筋などのストレッチです。写真の姿勢をとり、体幹をゆっくり前傾させながら右大臀筋を伸ばします。体重をかけすぎないよう注意しましょう。反対側も同様に行います。

股関節まわり伸緩法②

外転筋群のストレッチです。写真のような姿勢でゆっくりと体幹を右に捻り、右外転筋群を伸ばします。無理に捻らないようにしてください。反対側も同様に行います。

股関節まわり伸緩法③

股関節前面筋群のストレッチ。写真のような姿勢で右股関節前面筋群をゆっくり伸ばします。腰を反らしたり、股関節の前面を無理に伸ばさないように注意して反対側も同様に行います。

ショルダーブレイドルースニング

肩脊広緩法

肩甲骨を使って右腕をプラーンと前に振り出し、両腕を胸の前でクロスさせ、左肘の内側で右上腕をふわっと受けます。左手の指で右肩関節をつかみ、右腕を伸ばしながら、背骨と右肩甲骨の間が広がるように、身体をまず左へ20度、次に右へ20度傾けます。反対の腕も同様に行います。

ショルダーブレイドルースニング

肩脊挟解法

両腕を振りながら腰に回し、右手で左手首をふわっとつかみます。左手の甲を右の手の平にのせたまま、肩関節と肩甲骨まわりを「モゾモゾ」と言いながら動かしてときほぐしましょう。体幹は反らさないでください。左右の手を入れ替えて同様に行います。

ショルダーブレイドルースニング

肩甲モゾ

左右の肩甲骨を「モゾモゾ」と言いながら上下左右に動かす運動です。左右の肩甲骨の間を広げたり狭めたり、外回転、内回転させたりと、さまざまな方向に動かし、次に片方ずつ同じ動きを行い、最後に再び左右2つの肩甲骨を、今度は互い違いに動かします。

CamScannerでスキャン

バックボーン
ルースニング

壁柱角脊椎通し（へきちゅうかくせきつい）

壁や柱の角に背骨の右側1～1・5㎝あたりの部分（右脊側）を当て、寄りかかります。踵は角から20㎝ほど離し、その状態で身体を脊椎3個ぶんほど上下させましょう。4～5回行ったら当てる位置を徐々に下げて、こすりゆるめていきます。左脊側も同様に行います。

リブ
ルースニング

肋骨擦緩法

右手で左側の肋骨を擦ります。鎖骨のすぐ下から胸骨の際、大胸筋、大胸筋を越して脇までをていねいに擦りほぐしましょう。皮膚から始まり脂肪層、筋肉とゆるみを深めていき、肋骨と肋骨の間も指先の腹で擦ります。右側の肋骨も同様に行ってください。

リブ
ルースニング

肋骨揺解法

右の鎖骨を上にあげると奥に肋骨の1番があります。そこを左人差し指と中指で擦り、胸椎1番につながっているのを感じながら、前後・左右・上下・斜めにモゾモゾゆすり、ときほぐします。右側を肋骨10番まで1段ずつ同様に擦り、ゆすってときほぐしたら、左側の肋骨も同様に行います。

CamScannerでスキャン
CamScannerでスキャン

リブ ルースニング

背合揺緩法

身長が同じくらいの人と背中合わせに立ち、「モゾモゾ」と言いながらお互いに背中をゆすって擦り合わせ、ほぐし合いましょう。背中を上、中、下の3段に分けて上段から順に行いましょう。できる人は、さらに背骨の左右でも分けて6分割で行うとより効果的です。

リブ ルースニング

肩包体手擦はがし

右手をヘラ手にして左脇から入れ、肋骨の上に乗っている肩包体（肩関節、肩甲骨、鎖骨とそのまわりの筋肉からなる部分）を、上へ向かってはがすように擦っていきます。肩包体を上下にゆすりながら行うのがコツです。右脇も同様に行います。

リブ ルースニング

肋体肩包体ずらし

「ゆるゆる、ズルズル」と言いながら、肋体（肋骨）と肩包体を、左右に互い違いになるようにずらします。肋体が左へ行くときは肩包体が右へ移動する、といった具合です。次に前後に互い違いになるよう、肋体と肩包体をずらしましょう。

CamScannerでスキャン

9 ほかの運動とのコーディネーショントレーニング

筋トレと知的活動を組み合わせる

筋トレに知的活動を組み合わせることでレフ化を図りましょう。

たとえば「じゃんけん」をしながら筋トレを行ってみる、という方法があります。2人以上なら普通のじゃんけんを、一人なら、自分の右手と左手で勝負します。

歌いながら筋トレしてもいいでしょう。知っている歌でもいいのですが、トレーニング前に初めて聞いた歌の歌詞を見てできるだけ記憶したうえで、歌詞を見ないで歌いながら筋トレしたほうがより高い効果を期待できます。

新聞のコラムを読みながら筋トレするのもいいと思います。黙読するより音読するとなお高い効果が期待できます。

都道府県名を声に出しながら

私がみなさんにとくにおすすめしたいのは、都道府県の名前を次々に言いながら行う筋トレです。腕立て伏せやベンチプレス、スクワットなど、1回上昇下降をするたびに、呼吸のタイミングで都道府県の名前を言うわけです。時間のかかるゆっくりとした筋トレなら、都道府県の名前を一度に2つか3つ言ってもいいでしょう。

思いつくまま言うのも結構ですが、徐々に難しいルールを課していくと、さらに高度なトレーニングができます。

①都道府県名を地方とセットで言う

まず、各都道府県を東北、関東、中部、近畿、四国、中国、九州の7つの地方に振り分けます（便宜上、北海道は東北に、沖縄は九州地方に含めます。また、以下では都道府県を区別せず、すべて「県名」と略して呼ぶことにします）。

まずは関東地方と言ってから、東京都、茨城県、栃木県、群馬県、埼玉県、千葉県、神奈川県、と県名を言い、次に東北地方、さらに中部地方……というふうに各地方と県名をセットで言いましょう。これはきっと簡単なはずです。

CamScannerでスキャン

②ルールを追加する

①のやり方に慣れてきたらルールを追加しましょう。例を挙げると、

「同一地方に属する県名を続けて言わない（たとえば、関東地方から1つ言い、次は必ずほかの地方から1つ県名を言う）」

というルールを課すだけでかなり難しくなります。具体的には、「関東地方・群馬県→東北地方・秋田県→九州地方・熊本県……」といったように、地方を次々と変えて県名を言いながら、腕立て伏せなりスクワットなりを行います。

③ルールを複雑化する

②にも慣れたら、ルールをもっと複雑にして難易度を上げましょう。たとえば次のようにするのです。

A　ある地方の県名を1つ言う。

↓

B　A以外の地方の県名を2つ言う。

↓

C　A、Bとは異なる地方の県名を3つ言う。

CamScannerでスキャン

この段取りで、声に出す県名を4つ、その次は5つ……と増やしていくやり方です。

「関東地方・群馬県」　スクワット1回目

↓

「東北地方・秋田県、宮城県」　スクワット2・3回目

↓

「九州地方・鹿児島県、宮崎県、長崎県」　スクワット4・5・6回目

……といった感じで、地方は全部で7つですから、全部できれば28回目まで行うことになります。四国地方と中国地方を後回しにすると（県がそれぞれ4つ、5つしかないため）失敗です。それを見越して、早めに中国・四国を言っておかなければいけません。

これもできるという人は、県名に加えてその県庁所在地も同時に言うようにしてください。そこまでルールを複雑化すると、相当手こずるはずです。

また、筋トレ一つの種目を100回、200回などくり返す場合には、各県内の都市名を必要な数だけあらかじめリスト化しておき、それを言うようにします。

CamScannerでスキャン

コーディネーショントレーニングの意味

２つのことを同時に行う「デュアルタスク」によって脳を鍛えられることはよく知られていますが、トレーニングをレフ化するには、それだけでは不十分です。

脳を鍛える慣れたルールで漫然と都道府県名をくり返しながら動き続けるだけでは、大きな効果は望めません。**「トレーニングの動きのリズムに合わせる」という制約条件のもとで、それまでの常識とは異なる「新しいルール」に挑むからこそ、ある程度高度で統合的な脳活動になるのです。**

「簡単」と感じるということは、課しているルールが自分のなかで〝常識化〟しつつあるということなので、その時点で、やっていることのコーディネーショントレーニングとしての価値は低下しています。

リカバリーするための時間をとることも必要

ルールを追加し、複雑化していって、ある程度慣れたあとで失敗するような場合は、必ずリカバリーの時間をとるようにしてください。

たとえば腕立て伏せのコーディネーショントレーニングで難しいルールに失敗した場合

CamScannerでスキャン
CamScannerでスキャン

は、すぐに最も簡単なルール①に戻りましょう。そして3回ほど腕立て伏せを行い、一息つきます。そうやって脳を休養させてから、再び難しいルールに挑戦します。

これは、外的要因でリズムが乱されたとき、即座に行動を変更するシミュレーションになります。10万年前の人類の筋活動でいえば、狩りで獲物を追いながら、当初予定していた作戦行動を立て直す、といった活動に通じるものがあり、脳と筋肉が統合的に機能していた状況へと、トレーニングをかなり近づけることができるでしょう。

失敗したままの状態にとどまっていたら、生きる糧である獲物に逃げられるか、悪くすると反撃に遭うかもしれない、というイメージをできるだけリアルにもてると、さらに効果が高まります。

以上のメソッドも、美しいシルバーの地芯上空6000kmに立つイメージで行うようにしてください。さらにレプ化が進むでしょう。

第5章

代表的なレフ筋トレ10種目

CamScannerでスキャン
CamScannerでスキャン

本章では代表的なレフ筋トレを紹介します。本格的な筋トレ経験のない初心者は、ぜひこちらから取り組んでください。また、経験者にはレフ化の実践的な勉強になります。筋トレとは別の時間に、第4章で取り上げたルースニングにも徹底的に取り組む習慣をつけてください。

始めて最初の3ヵ月は、週に3～5日のペースで、レフ化を進めることをおもな目的として、本文に記された回数を目安に行いましょう。そのあとは、回数を1ヵ月ごとに2～3割ずつ増やしていき、当初の回数の3倍になったらそれ以上増やすのをやめます。合間には第4章で紹介した方法でレフ化に取り組んでください。レフ化が90％まで成功したと感じられ、かつ本章に掲載した種目の9割で、当初の回数の3倍までできるようになったら、負荷を増やす工夫をして、さらにレフ筋トレを続けましょう。

まずは「その場歩き」から始める

まずはウォーミングアップとして、美しいシルバーの地芯上空6000㎞で歩くことから始めましょう。

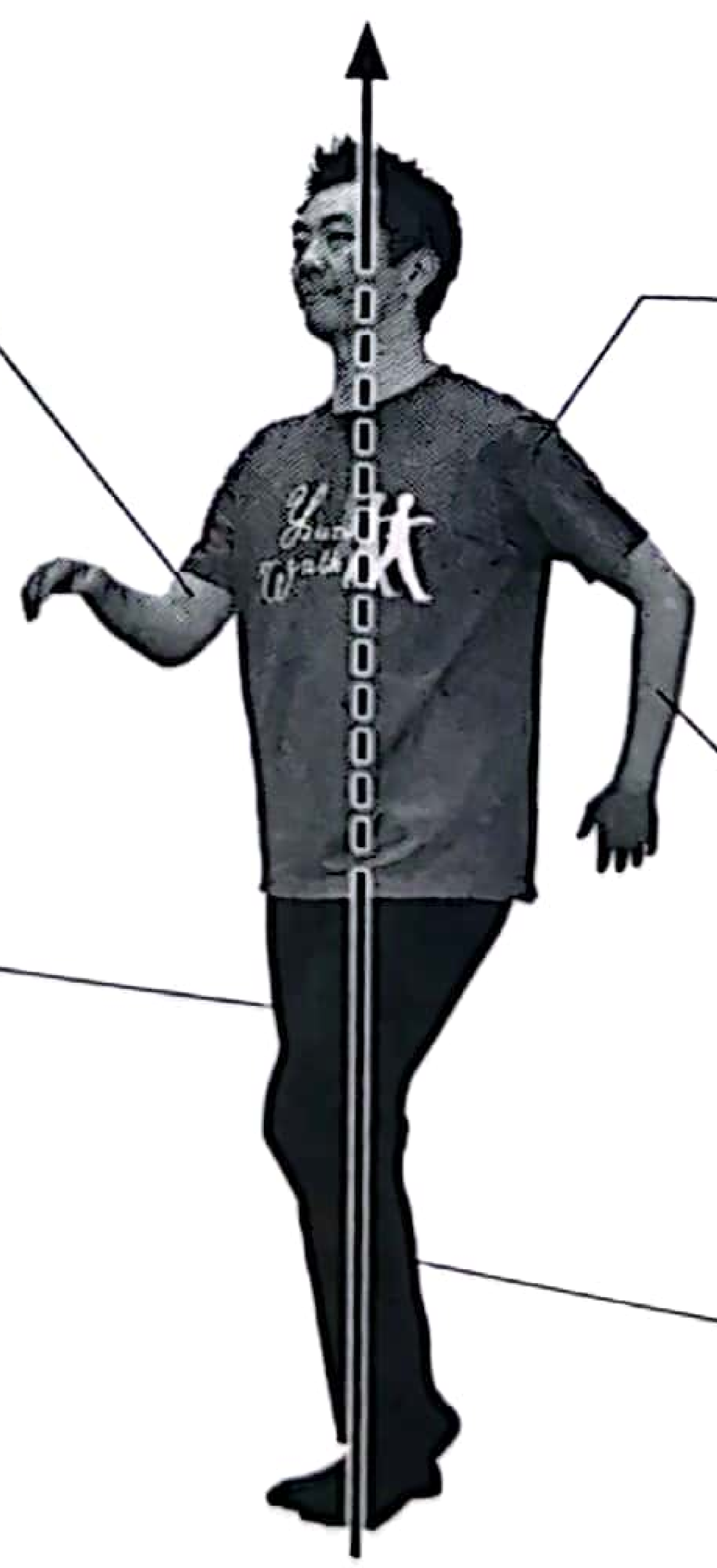
歩行は人間にとって最も根本的な全身運動ですが、開けた場所でなければできません。かわりに**「その場歩き」**（運動科学の専門用語では**「定止(ていし)歩動」**ともいいます）を行いま

しょう。文字どおり、その場から位置を変えることなく歩行運動を行うことです。
やり方は簡単で、必ず軸をイメージして、全身をゆるめながら歩く動作をその場でくり返すだけです。

その場歩きの実践

背骨を思い浮かべましょう。背骨には前後に幅がありますが、その前側のラインに沿って身体を抜ける垂直線をイメージしてください。それが軸になります。
次に腕と脚を交互に上げて歩く動作をしますが、脱力して行うことが大切です。ゆっくりした動きでその場歩きを行い、動きをていねいに観察してください。
ゆっくりした動きでその場歩きを行うのは、このあとレフ筋トレに取り組んだことに

「その場歩き」のやり方



よって、自分の動きにどのような変化がもたらされたかを確認するためです。

レフ筋トレをやる前と後に、その場歩きをゆっくりとていねいに行って比較してみると、さまざまな気づきがあるはずです。その気づきによって自分がどうなっているのかを知ると同時に、レフ筋トレが何を狙っているかを確認できるのです。とても大切なことなので、覚えておいてください。

筋トレの成果を確認する手段に

以降のトレーニングでは、必ず前後で「その場歩き」を行うようにしてください。そして、身体の感じを確かめてみましょう。

身体のバランスやゆるみ方、力み方、動きやすさ、気持ちよさ、そしてもし感じられるようであれば、軸の通り方などを味わってみてください。

足と床との接地感はどんな感じですか。ピタッと体重を支えられていますか。交互に足が離れるときの離地感はどんな感じでしょうか。足が床から離れ、また触れる感じを十分に味わいましょう。身体の状態を通して脳の状態を推測できるので、とても大切な作業になります。

1 クロス腹筋

クロス腹筋は、あお向けに寝た状態で腹筋を収縮させて、左肘と右膝（または右肘と左膝）をくっつけるトレーニングです。いきなり腹筋運動に入るのではなく、まず全身を揺動緩解運動でよくほぐすことから始めましょう。

なお、クロス腹筋は薄めのパイルカーペットや絨毯、あるいはヨガマットを敷いた部屋で行うことをおすすめしているので、以下、その前提で説明します。また、床に寝て始める前に、まず「その場歩き」でトレーニング前の身体の感覚を確かめてください。

①全身をほぐす　腰の揺動緩解運動

あお向けに寝て両膝を立て、その角度が90度になるようにします。そして腰裏の仙骨や腰椎の部分に指を入れてみてください。腰裏の反り具合で全身の脱力具合がわかります。

もし指がスルッと入ってしまう状態なら、このままクロス腹筋をやるとラフ筋トレにな

ってしまいます。そうならないよう、まずここをよくほぐして、腰裏が床につくようにするところから始めましょう。

まず、「モゾモゾ」とつぶやきながら、腰をカーペットや絨毯に軽くこすりつけるように動かしましょう。さらに「ときほぐれるように、ときほぐれるように」とつぶやきながら腰に働きかけてください。

ポイントは、自分の体重を利用してこすりつけることです。体重とは、すなわち身体にかかる重力です。重力は、地球の重心＝地芯へ向かって直線（重力線）を引くように働いています。体重を利用することで、この地芯と重力線を潜在意識下でさりげなく感じなが

ら、腰を床にこすりつけるのです。タオルを両手でこすり合わせて揉み洗いするときのように、腰とカーペットをすり合わせましょう。

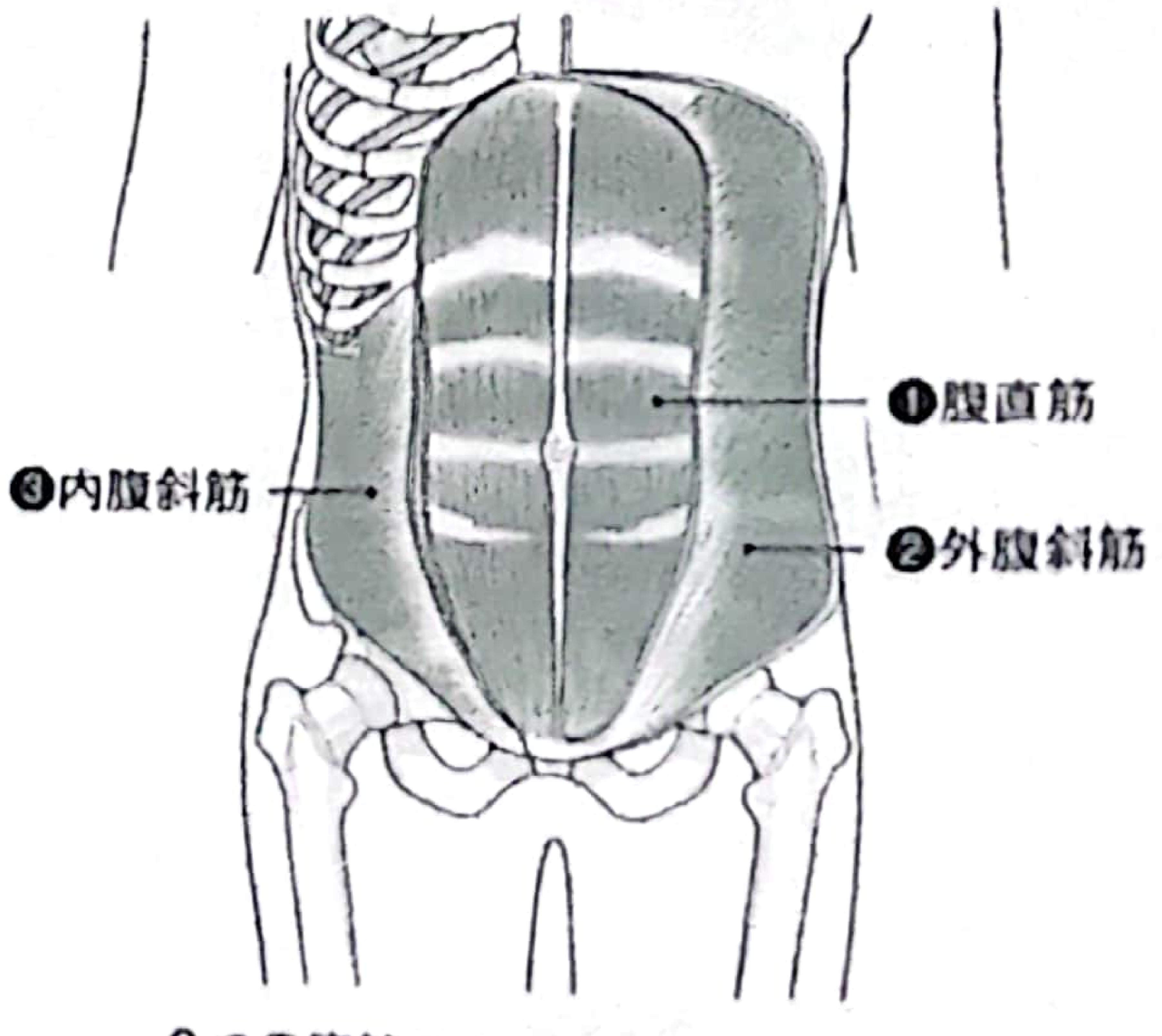
②全身をほぐす　擦動緩解法

次に、肘と膝を擦って緩解します。足を床から離し、両膝を胸のほうへ少しひきつけて、「気持ちよく、気持ちよく」と言いながら、両膝の膝頭を手のひらで心を込めて擦ってください。

そしていったん足を下ろし、今度は右手で左肘を「気持ちよく、気持ちよく」と言いながら心を込めて擦ります。右肘も左手で同様に擦りましょう。

さらに、空いている手で腹直筋や腹斜筋などの腹筋群（位置は下のイラストを参照）も擦るようにしてください。このときも、「気持ちよく、気持ちよく」とつぶやき続けます。

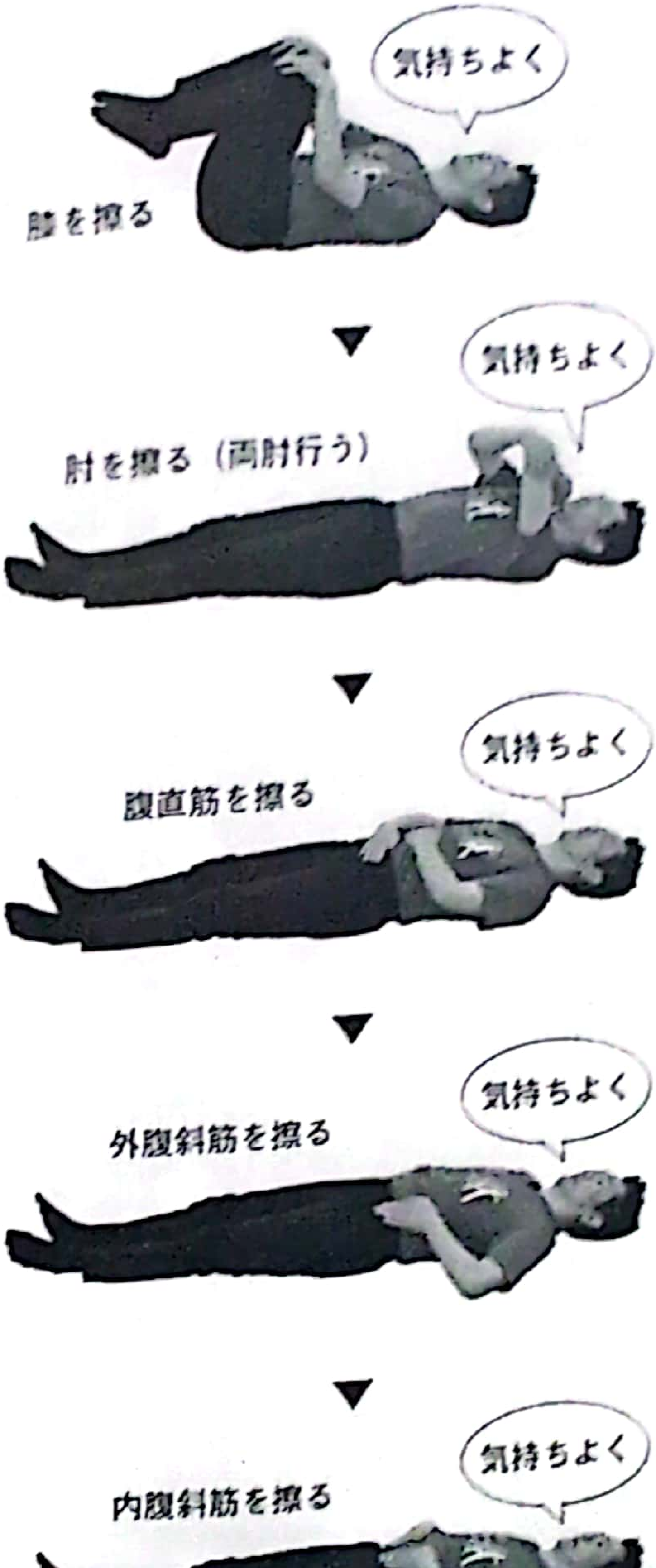
腹筋の位置



3つの腹筋のなかでは❸内腹斜筋がもっとも深いところにある

この「気持ちよく、気持ちよく」という操作言語が大事です。声に出すことでレフ化する意志が心身にしみとおっていくからです。

これは前章で紹介した「力みカット1」を、揺動緩解法を使って行っているのですが、やるかやらないかで、結果がまったく違ってきます。

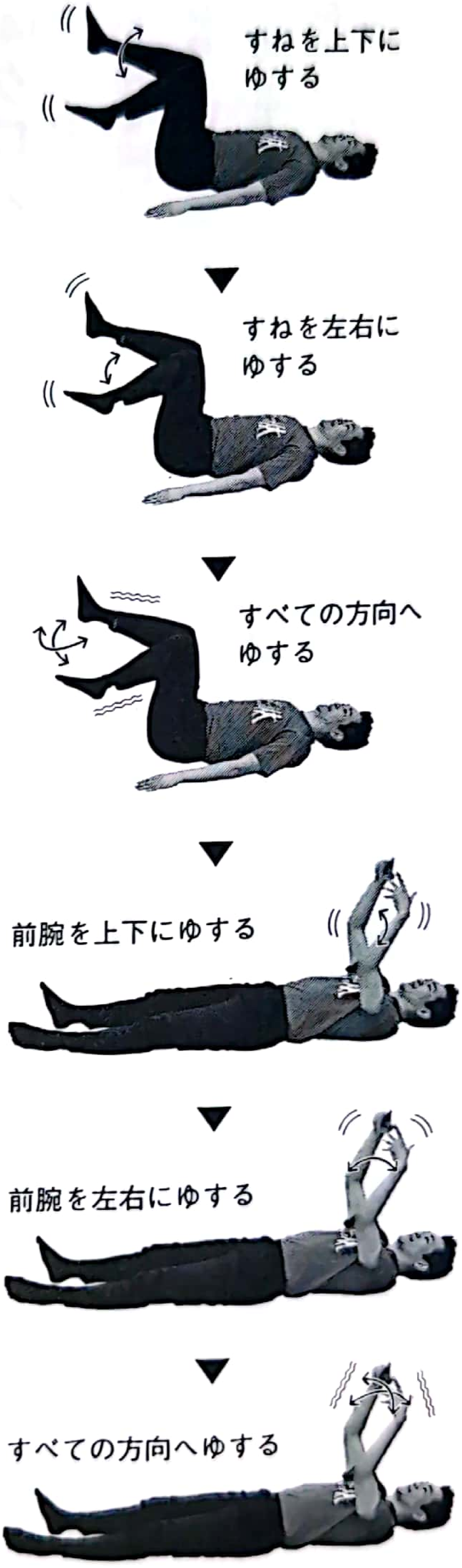


③全身をほぐす　腕と脚の揺動緩解運動

今度は、脚の膝から下と、腕の肘から先を「プラプラ」とゆすり動かし、ゆるめときほぐす運動を行いましょう。

まずはすねを上下にプラプラ動かしてください。次に左右にプラプラゆすります。

さらに進んで、上下左右すべての方向への動きを組み合わせて、まんべんなく、3次元にゆすりましょう。すねと同じように前腕も3次元にゆすり動かしてください。



余談ですが、脚を3次元に動かす能力は重要です。

どんな人も、歩くときは脚を上下に動かしてプラプラさせていますが、実は方向転換（進行方向を変える、カーブを曲がる、障害物をよける……）などの機会にも脚は左右方向に動いています。

CamScannerでスキャン

微視的に見ると、左右方向に動いた瞬間に足首や膝関節(しつかんせつ)、股関節、それらの関節の近傍の腱(けん)、筋肉などが軽微ながら損傷しているのですが、そうしたダメージが蓄積するのを防げるように、レフ筋トレはつくられているのです。

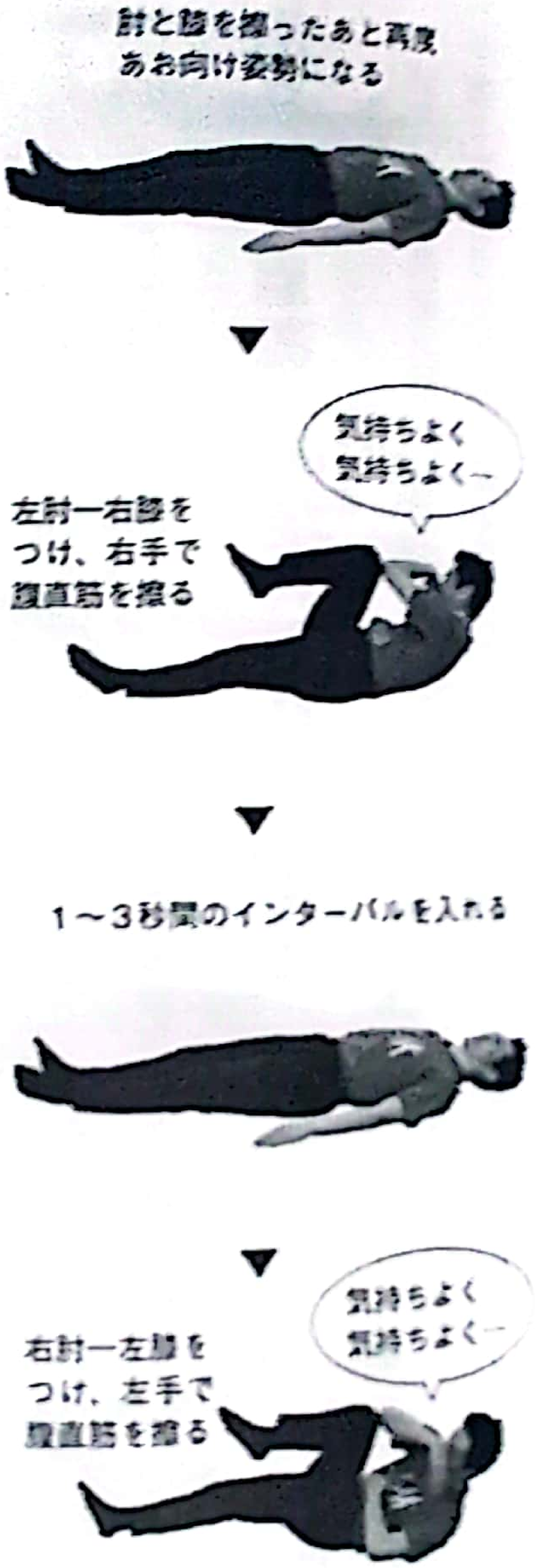
④クロス腹筋　腹直筋バージョン

それではいよいよ、クロス腹筋に入ります。あらためて、美しいシルバーの地芯上空6000㎞に、あお向けに寝てください。

そして肘と膝を「気持ちよく、気持ちよく」と言いながら心を込めて擦ります。擦り終わったら、両脚を伸ばして、両腕は床に置きます。そして、腹筋運動に入ります。

左肘と右膝をゆっくりくっつけてください。この左肘ー右膝をつけた状態が「左クロス」です。

左クロスの状態のまま、「気持ちよく、気持ちよく、気持ちよく」と3~6回ほど言いながら、右手でお腹の前面にある腹直筋を擦ってください。腹直筋を通して全身にまで気持ちよさが広がるように、ゆっくりと心を込めて擦ります。その間、左肘と右膝は決して離さないでください。



擦り終わったら、両腕と両脚を伸ばして元の姿勢に戻ります。1～3秒間のインターバルを入れてください。この方法は1回ごとにいかにていねいにゆるんで気持ちよく行えるかが大事になってきます。今度は反対側の「右クロス」を同様に行います。終わったら、ここでも1～3秒間のインターバルを入れます。

ここまでを1セットとして、3セット行ってください。

⑤クロス腹筋　内腹斜筋バージョン

④と同じ動作をしながら腹斜筋を擦るバージョンもあります。

深い層にある腹斜筋を「内腹斜筋」、表層にあるものを「外腹斜筋」といいます。
まず、内腹斜筋バージョンから始めましょう。内腹斜筋は、ヘソのまわりにある腹直筋よりもやや外側にあります。
まずは左クロス。左肘―右膝をゆっくりくっつけてから、視線をヘソに置いたまま、空いている右手で3～6回ほど、右の腹直筋の少し外側から脇腹にかけての部分にある内腹斜筋を擦ります。「気持ちよく」と3～6回ほど言いながら、全身に気持ちよさが広がるように心を込めてていねいに擦ります。

擦り終わったら、肘、膝を伸ばしていき、一度、両腕・両脚を伸展しきった状態に戻

り、1～3秒間のインターバルを入れましょう。
右クロスも同様に行い、以上を1セットとして3セット行います。

⑥クロス腹筋　外腹斜筋バージョン

ここまでと同じ腹筋動作をしながら、手で反対側の腹直筋のそばから脇腹までを擦ると外腹斜筋バージョンになります。左クロスの場合、お腹の前面を通り過ぎて左側の腹直筋の外側から脇腹までの部分です。

左クロスで左肘と右膝をゆっくりくっつけます。

クロスした姿勢のまま視線をヘソに置き、3～6回ほど「気持ちよく」と唱えながら右手で左の外腹斜筋を擦ります。全身に気持ちよさが広がるように、心を込めて擦ってください。

擦り終わったら、肘、膝をゆっくり伸ばしていき、一度、両腕・両脚を伸展しきった状態に戻り、1～3秒間のインターバルを入れます。

右クロスも同様に行い、以上を1セットとして3セット行います。

もし、腹筋がひきつれるように感じたり、痛みを覚えたりしたら、肘と膝をくっつけず、数cmまで近づけて行うようにしても構いません。ケガだけは避けましょう。

CamScannerでスキャン

また、④だけ（もしくは④と⑤だけ）で終えるなどしてもいいのですが、終わったら「その場歩き」で自分の身体がどのように変わったかを観察してください。

ラフ筋トレにならないように注意

腹筋運動の途中でその動作を止めて、「気持ちよく」と3～6回ほど言いながら腹部を擦るのは、けっこうしんどいことでしょう。外腹斜筋バージョンがとくにきついということもあり、ここに至るまで正しく取り組んでこられた人は、おそらくかなり手応えを感じると思います。

しかし、呼吸を止めて「グワーッ」とうめくような、そんながんばり方をすると、ラフ

筋トレになってしまいます。「気持ちよく」という操作言語による**「言語緩解法」**と、擦り動作による**「擦動緩解法」**の2つを駆使することで、レフ化に努めてください。また、すべての作業を美しいシルバーの地芯上空で行うと、レフ化の効果がさらに高まります。

ラフなクロス腹筋を行うと、主働筋である腹筋群も力みが増し、背中のたくさんの筋肉や、肩関節、股関節まわりの筋肉もことごとく力んで固まってしまい、歩行運動をはじめ、すべての運動が滑らかさ・伸びやかさ・しなやかさを失って動きづらさが増します。軸も縮んで曲がり、地芯への「乗り」が失われ、知的バランスも悪くなります。

それに対し、レフなクロス腹筋では、地芯に乗って軸が通り、全身のすべての筋肉も脱力緩解を進め、すべての動きも気持ちよく、滑らかに、かつ伸びやか・しなやかになり、メンタルも快適になるでしょう。

CamScannerでスキャン

2 ヘソ軸腹筋（ヘソ垂軸肘膝吸着腹筋（すいじくちゅうしっきゅうちゃく））

①全身をほぐす　擦動緩解法

まずは、その場歩きを行い、自分の身体の状態を味わいましょう。

そのあと、美しいシルバーの地芯上空6000kmでパイルカーペット（または絨毯やヨガマット）の上にあお向けに寝ます。

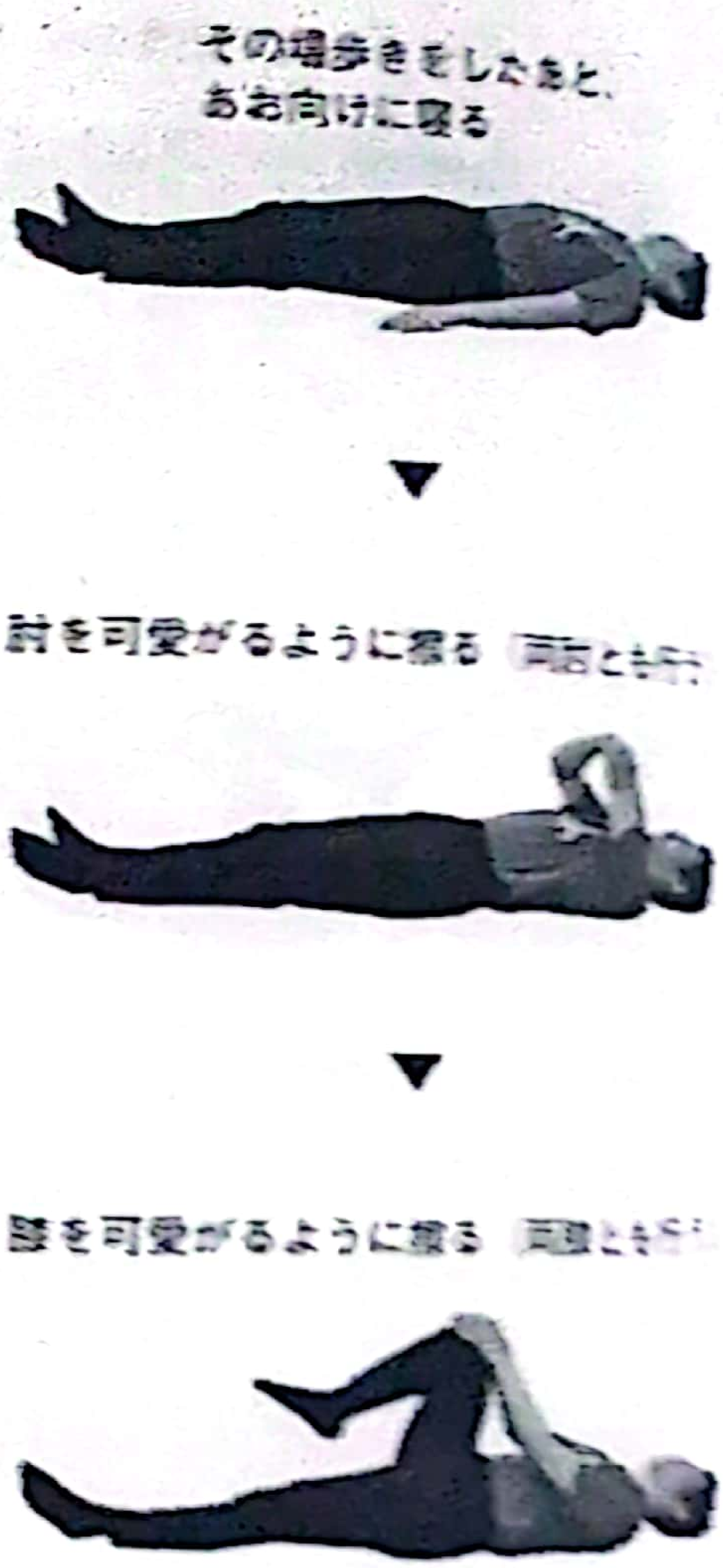
自分の両肘と両膝を、可愛（かわい）がるように擦りましょう。

まずは右手で左肘を可愛がるように擦ってください。

右肘も左手で可愛がるように擦ります。

次に両手で左膝を可愛がるように擦ってください。

同様に右膝も、両手で可愛がるように擦ります。



②クロス腹筋揺振（ようしん）バージョン

一度、両腕・両脚を伸展した状態になりましょう。

では、ここから、ヘソ軸腹筋の準備のための、クロス腹筋揺振バージョンに入ります。

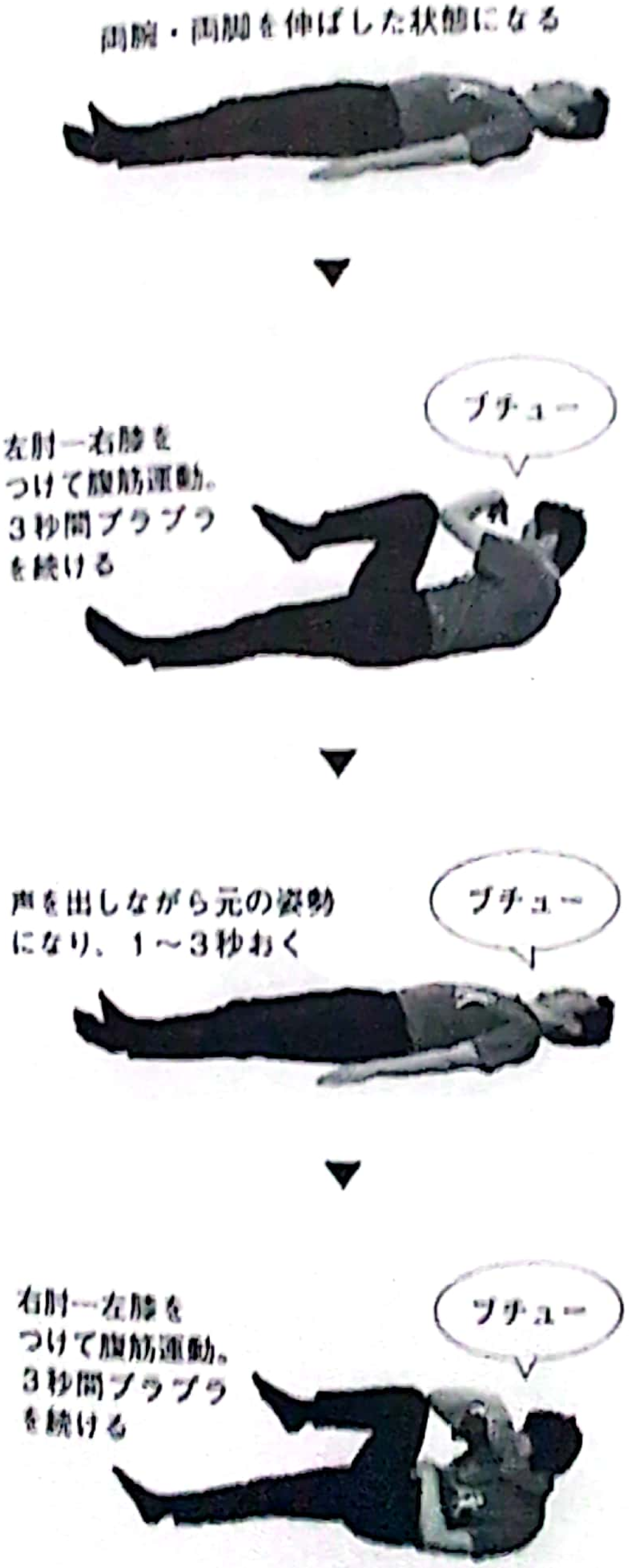
まずは左クロス。「ブチュー」と言いながら左肘と右膝をくっつけます。

左腕と右脚をていねいにプラプラさせてゆるめながら寄せていき、肘―膝が接触したら接触をキープしつつ、3秒間プラプラプラを続けます。

そして「プチュー」と言いながら元の伸展状態に戻り、1～3秒間のインターバルを入れましょう。

次に右クロスです。「プチュー」と言葉にしながら、右肘ー左膝を右クロスのときと同様に寄せて接触させ、接触をキープしつつ、3秒間プラプラを続けます。そして「プチュー」と言いながら元の伸展状態に戻り、1～3秒間のインターバルを入れます。

ここまでを1セットとして、3セットくり返します。事前に肘と膝を擦ると動きが変わるのがわかるでしょう。全身が楽に運動して、肘と膝がスッとくる感じがするはずです。



CamScannerでスキャン

③ヘソ垂軸を通しプチュー腹筋を行う

今度はヘソに垂軸を通します。

具体的には、ヘソの真上に片手を持ってきて、その人差し指もしくは中指を天に向けます。そして自分のヘソに美しいシルバーの地芯上空6000kmに垂軸が立ち上がり、抜けていくのを感じてください。右手と左手で交互に、何度も行うといいでしょう。

まず片手を
ヘソの位置へ

▼

▼

指をヘソの位置から
ずらさないように天
を指す

▼

ここまでと同様の
手順でもう片方の
手でも同じことを
行う

人差し指に比べると中指のほうが
垂軸を通す効果が高い

このように垂軸を通したら、その軸上で肘と膝がくっつく1点を想像します。垂軸上のある1点に肘と膝がキュッと吸い寄せられるところをイメージしつつ、左クロス（左肘―右膝）から始めましょう。まず右手で左肘を擦ります。そして両手で右膝を擦ります。

もう一度、左手人差し指もしくは中指でヘソに垂軸を通し、軸のイメージを維持したまま、「ブチュー」と言いながら左肘と右膝を正確に垂軸上でくっつけます。そして3秒間その状態をキープし、②と同様に左腕と右脚をプラプラし続けてください。

次に「ブチュー」と言いながら元の伸展状態に戻り、1～3秒間のインターバルを入れましょう。

その後、右クロスも同様に行い、以上を1セットとして3セット取り組みます。

両腕・両脚を伸ばした状態になる

垂軸上で左肘ー右膝を
正確につけて３秒キープ
しながらプラプラし続ける

声を出しながら元の姿勢に
なり１～３秒おく

今度は右肘ー左膝を
つけて３秒キープしな
がらプラプラし続ける

この方法は、ヘソ垂軸上で正確に肘と膝をくっつけること自体が難しいのですが、そこにさらにブラブラ運動を加えて、この垂軸上の肘・膝接触を3秒のあいだ正確にキープし続けるとなると、美しいシルバーの地芯から立ち上がるセンターを、ヘソ垂軸にピタッと重なるように通すことがどうしても必要になってきます。その点で、クロス腹筋とは次元が異なる筋トレであるとご理解ください。

全身の筋肉が脱力緩解を増していくなか、脊椎に関わる最重要の深層筋系列である大腰筋、横隔膜（筋）*、多裂筋、長・短回旋筋などが鍛えられることで、強力な軸と体幹力が開発され、心身ともに強靭化が進みます。

④四足（しそく）地芯乗りで立ち上がる

③を3セットくり返したら終了して立ちますが、ただなんとなく立つのではなく、**「四足地芯乗り」**で立ち上がりましょう（180ページの写真を参照）。

まず、左膝を90度に立てて、右回りにコロッと身体を回して、うつ伏せから四足になります。

次に四つん這い（四足）になり、左右どちらでもいいので片足を前方に抜き、その足で美しいシルバーの地芯に乗って、その地芯を押しながら立ちます。

＊著者がトレーニングの対象として横隔膜を取り上げる場合には、操作性を高める目的から「横隔膜筋」と呼ぶことが多い

四足地芯乗り

❶

片膝を直角に立てる（写真は左膝だが、左右どちらでもよい）

▼

❷

左膝を立てた場合は、右側へと大きく倒して身体をねじる

▼

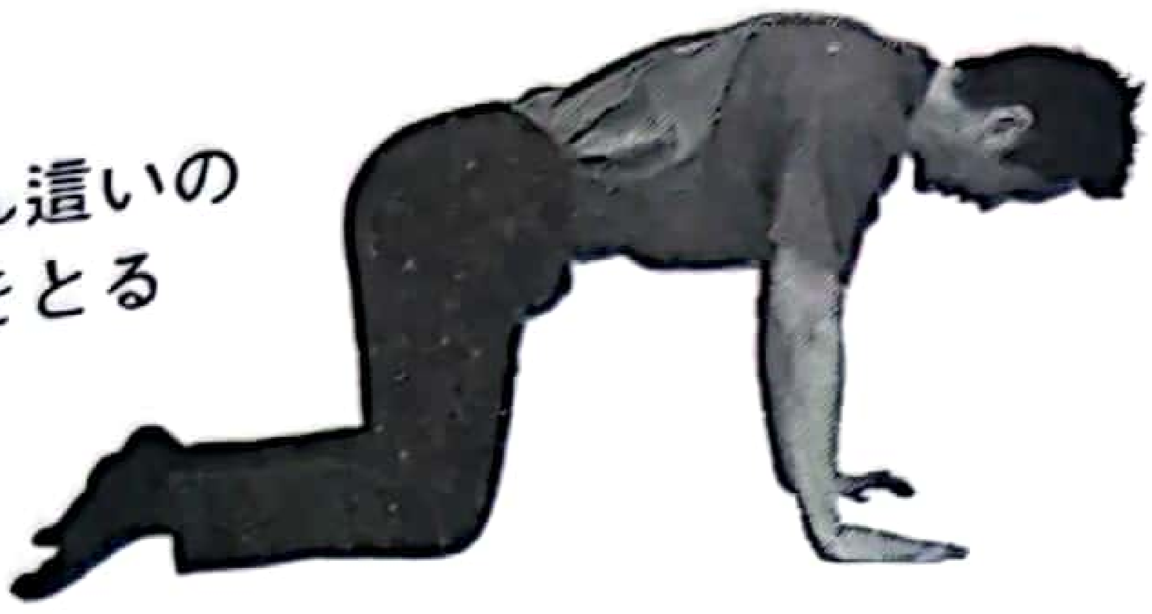
❸

身体を完全に反転させて、一度うつ伏せの姿勢になる

▼

❹

四つん這いの姿勢をとる



▼

❺

片足をゆっくり前に出し、その足で地芯を押すように立つ

▼

❻

地芯に乗りながら残った足を前に寄せて直立する

CamScannerでスキャン

両足をそろえ、直立したら終わりです。

立ち上がったらその場歩きを行い、身体の感覚を味わってみましょう。

可能なら本当に歩いてみてもいいと思いますが、ヘソ軸腹筋がうまくできていれば、格段に軸（垂軸と体軸）が通り大腰筋主働になるので、素晴らしく楽に、かつ力強く、「動きやすい」「軽快に歩ける」と感じるはずです。

3 センター串刺しフロントプッシュ

①身体をゆるめ、軸を通して準備

積極的脱力

「その場歩き」で身体の感じを確認しましょう。

次に、美しいシルバーの地芯上空6000㎞で立ち、筋トレのレフ化の1番目の方法、全身の点検脱力（硬縮がないか確認しながらゆるめること）を行います。

肩→胸・肋骨→上腕（肘から肩の間）の順で、以下、やり方を説明していきます。

【肩まわり】

左の肩まわりを右手で擦ります。心を込めて「気持ちよく」と言いながら3～6回ほど行います。その際、同時に両脚の股関節をさりげなく意識し、左右に5～10㎝程度、ゆっくりと揺動させてください。この揺動も、いわば〝土台〟として脱力に活かします。

肩まわりから全身に気持ちよさが広がっていくイメージで行い、次に左手で右の肩まわりを同様に擦ります。

【胸と肋骨】

右手で左胸の大胸筋、胸骨、肋骨を擦ります。

皮膚から筋肉に気持ちよさが浸透するように、「気持ちよく」と言いながら3～6回ほど、全身に気持ちよさが広がるように行います。

肩まわりのときと同じく、美しいシルバーの地芯上空６０００kmに立った状態で、２つの股関節を左右にゆっくりと揺動させながら行うのが大切です。擦り終わったら、今度は左手で右胸まわりを同様に擦ります。

再び右手で左胸を擦りますが、今度は筋肉を通り越して肋骨が気持ちよくなるように、「気持ちよく」と言いながら3～6回ほど擦ります。右胸の肋骨も、左手で同様に擦ってください。

【上腕】

右手で左の上腕を擦りますが、肘関節を伸ばしたまま腕を45度くらいの角度まで上げて行いましょう。上腕の裏側にある上腕三頭筋が擦りやすくなるようにするためです。

擦り慣れてきたら左腕を挙上する力を少し減らします。すると右手に重みがかかります。これもレフ化の大事な工夫の一つです。

上腕骨まで気持ちよくなるように、気持ちよさが全身に広がるように、「気持ちよく」と言いながら3～6回、擦ってください。終わったら、左手で右の上腕を同様に擦ります。

積極的脱力

「一面手法（いちめんしゅほう）」で軸を通す

【一面手法】

身体にセンターを通しますが、そのために「一面手法」を使います。次の手順でやってみてください。

手を開き、手のひらから5本の指（五指）全体を真っ平らにします。指の間は閉じます。

↓

両手を真っ平らにし、指先を床に向け、右手と左手を合わせます。両手の間に、1枚の面があるとイメージしましょう。

CamScannerでスキャン

片手だけ数十㎝離し、また手を合わせるという動きを、何度もくり返します。

これによって、イメージしている1枚の面がより平らになり、さらにその面が手のひらの大きさを越えて広々と拡大していくのを感じられるようにしていきます。

以上のようにひとつの面と化した手を「**一面手**」といいます。

一面手法

片手の手のひらと指を真っ平らにしておく

▼

もう片方の手も真っ平らにして左右の手を身体の前で合わせる

▼

平らな「面」をイメージしながら片手だけ数十㎝離す

▼

離した手を元の位置に戻し、面のイメージを拡大しながらもう片方の手でも同様に行う

胸点（きょうてん）を見つける

では、腕立て伏せの動作のときにセンターが通る位置を特定しましょう。

まず、右手の一面手の親指側を、鎖骨のすぐ下に合わせるように胸に当て、さらにその小指側の下端に合わせるようにして、左手の一面手も置きます。

すると、左手の小指の端が、ちょうど胸骨の下端にくるはずですが、それが正しい位置

となります。その正しい位置に両手が置かれた状態にあるとき、「胸の左右中央、かつ右手と左手の境目の位置」にある点、それが「胸点」です。

以上のようにして見つけた胸点が、串刺しフロントプッシュでセンターが通る場所となります。この位置はセンター串刺しフロントプッシュにおける胸点です。

ほかのトレーニング法でも胸点を使うことがあるのですが、その方法によって位置が若干違うことがあります。

胸点を見つけるのは、胸立て伏せ運動をするときに、できるだけ大胸筋全体を使うためです。胸点の位置は胸骨のちょうど中央にあたりますが、ここに軸が通ると、大胸筋の上部から中部、下部筋束までの多くの筋肉が参加しやすくなり、三角筋の負荷も軽くなるのです。

胸点とは

「胸の左右中央」かつ「2つの一面手のちょうど境目」にあるのが胸点。ただし両手が正しい位置にないと見つからない。下の一面手（上の写真の人物の場合は左手）の小指の端が胸骨の下端と一致するように注意したい

胸点を見つける

❶
一面手を鎖骨のすぐ下に合わせて当てる

▼

❷
もう片方の一面手も胸に置いて合わせる

❸
片手を離して胸点の位置を見つける

胸点の位置は、「ここだよ」「頼むよ」などと言いながら、指先でトントン叩いて確認する。意識が一直線に胸点から背中に抜け通っていくように意識して行い、「出力軸」を通す

②胸点の位置をしっかり確認

胸点を右の中指でトントン叩いてください。「ここだよ、ここだよ」「頼むよ、頼むよ」と言いながら心を込めて叩きます。

胸を突いている指先から、意識が一直線のラインとなって胸骨を突き通し、だんだん胸の奥まで伸びて背骨まで到達し、さらに背骨から背中の裏側まで届くように意識して行います。

次に、中指を胸骨に当てておいて、「くしざしー」と言いながらゆっくり突くように押してください。背中まで串が通るように行います。次に「くしざしー」と言いながら、反対に指を引き抜いていきます。

この「指で突き押す→指を引き抜く」を3回行います。

今度は「美しいシルバー」と言って胸点を突きます。背骨のさらに奥の背中側まで美しいシルバーの串が貫通し、しっかり通るように行います。「美しいシルバー」と言って引き戻します。

これも3往復行います。このようにして「出力軸」（109ページ参照）を通すのです。

③リハーサル1　NPSをとる

うつ伏せになると、自分の手・腕・体幹の位置関係がとらえにくくなるので、センター串刺しプッシュアップに入る前に、必ず立位で以下のリハーサルをしましょう。

まず、美しいシルバーの地芯上空6000kmで立ちます。

両足を握り拳一つぶん開き、その内法（足の内側の線）を平行にしてください。この立ち方が**「ナチュラル・パラレル・スタンス」**（略称**「NPS」**）です。

ウナ（脛骨（けいこつ）直下点）と転子（股関節の中心）を結んだ直線（脚センター）が、左右両脚とも完全に平行で、かつ両足の内法が正面向きで平行になります。

NPSで立つ

NPSをつくる

足の内側を通る線が「内法」で、ここが平行になるようにする

④リハーサル2　両腕の位置を決める

NPSのまま両腕の位置を決めますが、次の要領で順に行ってください。

①両手を肩幅に

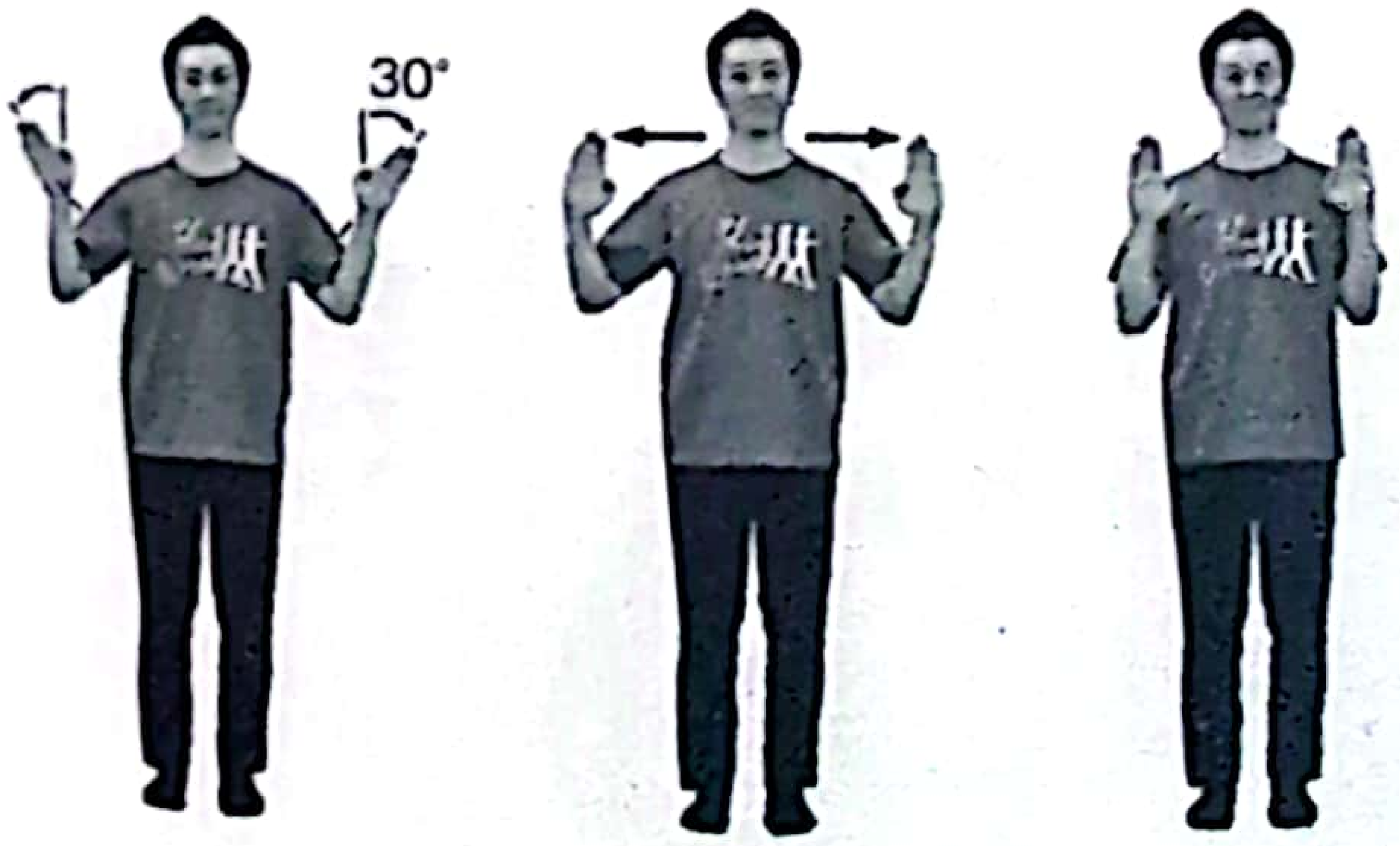
両肘をできるだけ深く曲げ、両手を肩幅にとります。両手が肩関節の真ん前にくるよう、目視で確認して調整しましょう。

②手を外側へ動かす

指先を上に向けてまっすぐ伸ばしたまま、左右の手を、手のひら2つぶん外側に移動させます。

③センターを中心に手を傾ける

それぞれの手の指を外側に30度傾けます。中指の指先、指の付け根、手根骨、手首へと伸びる手のセンターを、垂軸に対し30度だけ傾けるといいでしょう。



CamScannerでスキャン

④中指で胸点を確認

右手の中指で胸点をトントンと突いて確認します。その後、右の一面手を、手のひらを下に向けて水平にし、そのまま親指の側面を胸点に当てます。

⑤「胸点面」をつくる

水平にした右一面手の手のひらと、左手首が同一平面上に位置するように、左手の位置を上下させて調整します。基準となっているこの平面を「胸点面」と呼びます。

⑥胸点面の位置を身体に覚えさせる

右手を左方向に水平に動かして、胸点面と左手首の高さが合うかどうかを確認します。左手をゆっくり数cm上下動させて、胸点面の位置を左手に覚えさせます。

⑦肘を背中側へ起こす

左手首が胸点面にそろっていることをあらためて確認したのち、

肘を背中のほうへと起こしていきましょう。前腕が水平になり胸点面と重なるようにします。

⑧もう片方の手も同様に

ここまでと同じプロセスで、左手でとった胸点面を基準に、右手に位置を覚えさせ、肘を背中のほうへと起こして前腕と胸点面を一致させるところまで行います。

⑤リハーサル3　立位でプッシュ

両手の位置が左右対称で、かつ、手のひらのセンター（すなわち軸）が30度外側に開いているかどうかを確認してください。前腕は胸点面に一致するように水平にしたままです。この状態を堅持しながら、両手を前方にゆっくりと突き出します。

まっすぐ真ん前に向かって進んでいくようにし、途中で手が左右に広がったり、両側に[illegible]
ったりしないように注意してください。

⑥リハーサル4　3回プッシュアップ

肘が伸びきった状態、これがセンター串刺しフロントプッシュのスターティングポジションになります。

スターティングポジションの感覚がつかめたら、今度は両肘を曲げていきましょう。プッシュアップを行っているつもりで取り組みます。

スターティングポジション

スターティングポジションから両肘を曲げていく

前腕や肘の位置が下がって水平でなくなってしまっていることに気がついたら、胸点面に重なった状態で水平の位置になるように戻します。⑤⑥でやった「肘を伸ばす↓曲げる」動きを3回行ったら、両腕を身体側に下ろしましょう。

⑦リハーサル5　揺動緩解運動で肩のあたりをほぐす

第4章の「7　筋トレ前後・途中でのルースニング導入」において一例としてとりあげた運動で、肩まわりをよくほぐします。

まず、「モゾモゾ」と言いながら肩まわりをモゾモゾと動かしてほぐしましょう。

続いて、「プラーン、プラーン」と言いながら、腕を前後に振ってください。だんだん大きく振りながら、「ゆるむように、ゆるみときほぐれるように」と声に出し、腕全体を緩解させていきます。

次は、「ユッサユッサ」と言いながら肩を上下にゆすりましょう。さらに前に回す動きを加えて、肩を上下運動から前回りにつなげるように「ユッサユッサ」と言いながら、どんどんゆるめていきます。

さらに下半身のバネを少し加えます。肩まわりの運動を助けてやるように「ユッサユッサ」とゆする運動を続けてください。

⑧リハーサル6　立位でもう一度プッシュアップ

肩まわりをほぐしたら、再び立位でプッシュアップです。②～④でやったように軸を通していきます。あらためて簡単に手順を書いておきましょう。

・右手か左手の中指で胸点に触れ、胸点面をもとに左右の手の位置を決めます。

・両手を、肩幅の位置から手のひら2つぶん、外へずらします。

・両手首の上端を胸点面に合わせ、手のセンターを30度外側に向けます。前腕は水平に。

出力軸を通してください。胸点に軸を通していきます。「ここだよ、ここだよ」と口に出して言いながら、中指でトントンと胸点を突きます。そこまでできたら、スターティングポジションをとりましょう。

1セット目（3回）……「くしざしー」と言いながら

「くしざしー」と言っているつもりで息を吸いながら、肘を曲げていきます（体幹は手の動きとは逆に前へと動いていきます）。

肘を曲げきったら、「くしざしー」と息を吐きながら声を出して肘を伸ばしていきましょう（今度は体幹が手の動きとは逆に後退します）。

前腕を水平にしたまま、手の幅が変わらないように気をつけて行ってください。

スターティングポジションをとる

「くしざしー」と言っているつもりで息を吸いながらゆっくり肘を曲げる

以下、声に出す言葉を変えながら同様にプッシュアップする

2セット目（3回）……「シルバー」と言いながら

「シルバー」と言っているつもりで息を吸いながら肘を曲げていきます。水平方向に伸び

る美しいシルバーの軸が、胸点を気持ちよく通る——そんな意識をもちましょう。

肘を曲げきったら、今度は「シルバー」と息を吐きながらつぶやきつつ、肘を伸ばしていきます。美しいシルバーの軸が、先ほどとは逆方向に、気持ちよく貫通していきます。

3セット目（3回）……「地芯」と言いながら

水平方向の遠くに美しいシルバーの地芯を想像し、「地芯」と言うつもりで息を吸いつつ、その地芯に乗りながら落ちていくように肘を曲げていきます。

肘を曲げきったら、再び水平方向の遠くに美しいシルバーの地芯を想像します。そして「地芯」と息を吐きながら声に出して言いつつ、その地芯を押すように肘を伸ばしていってください。3セット目まで終わったら、⑦で触れた揺動緩解運動で肩のあたりをよくほぐしてください。ストレッチを挟むのもいいでしょう。

CamScannerでスキャン

⑨フロントプッシュの準備

両腕水平直角変換

まず、床に手をつくまでをやってみましょう。写真のように**「水平行」**（両腕を肩幅で平行のまま、水平になるまで上げる）で体幹と直角の状態を保ったまま、おじぎをするように身体を落としていきます（これを**「両腕水平直角変換」**と呼びます）。

美しいシルバーの地芯が、自分のはるか下方で待っていると想像しましょう。

美しいシルバーの地芯上空６０００kmにいる自分が、いま地芯に向かって落ちていく

――そうイメージしながら、「落ちていく、落ちていく」とつぶやいてください。

両腕水平直角変換

腕と体幹は、常に直角です。また、両手の幅と肩幅を一致させましょう。股関節の回転により、体幹を床に向けて90度まで倒し、膝をついて手を床につけます。

身体の傾きに先行して、腕と体幹の角度が80度、70度……と狭くなる場合が多いのですが、それでは正確無比な身体使いとはいえません。角度が狭まったと感じたら、迷わず立位に戻ってやりなおしてください。

四足脱力統一体をつくる

4本の腕と太腿が垂直かつ平行なまま四つん這いになりましょう。その姿勢で十分に脱力した状態が**「四足脱力統一体」**です。

できれば鏡やガラス窓に自分の姿勢を映してみて、前から見ても横から見ても腕が垂直であることを確認してください。

さらに、軸をイメージします。美しいシルバーの地芯上空6000㎞で、腕と脚、4本すべてに垂軸が通っています。前後左右どこから見ても腕・脚4本が完全に垂直で軸が通っていること――この軸を通すことが、レフ筋トレの重要なポイントなのです。

そのまま全身をダラーッと、思いきり深く脱力し、体幹を「モゾモゾ」とゆすります。固まっているところや力んでいるところがないかを点検しながら行います。

肩まわりや両腕の上腕、肘まわりもよくゆるめましょう。

肘抜き無極法を行う

ここで右手をいったん床から離し、左肘の外側（外肘）に当ててください。そして「抜けるように、抜けるように」と言いながら、ていねいに、心を込めて擦りましょう。

上に、そして下に、それぞれ6～7cmほど手を動かして擦ります。

三角筋や大胸筋、さらには全身の筋肉や骨格にまで気持ちよさが広がるように、心を込めて擦ったら右手を床につき、今度は左手で、右の外肘を同様に擦ります。

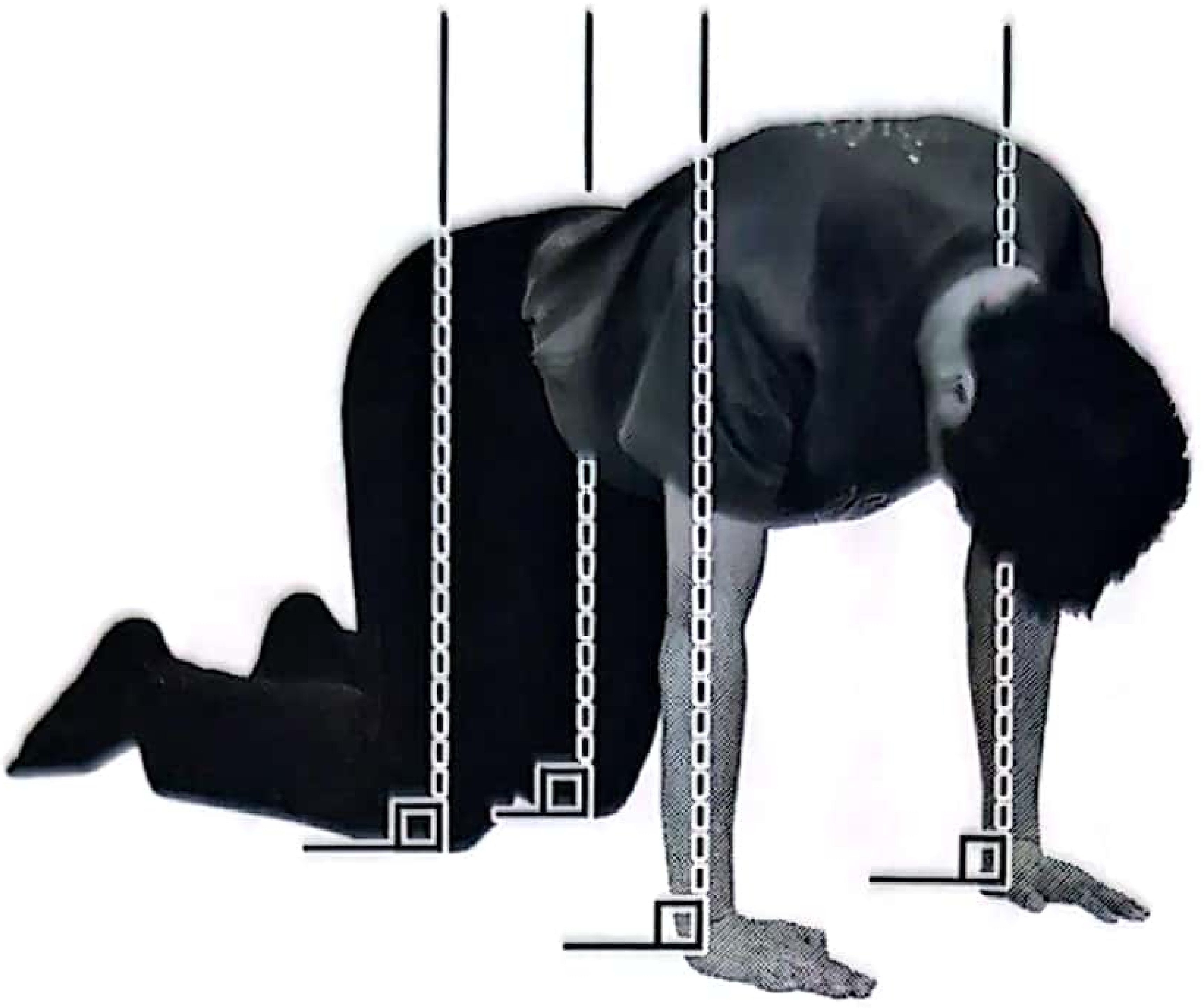
余計なことを考えず、さりげなく行ってください。一所懸命に考えると心身が硬くなるので、かえってうまくいきません。意識をさりげなくコントロールするのが大事です。

左右の外肘を交互に、全身に抜け感が行き渡るように、ていねいに擦って、気持ちよさが心にまで浸透していくように行います。

そして、あらためて両手を床につき、右手と左手を交互に浮かしてはまた床につけて、その場で手で歩くような動作をしてみましょう。

手が床からスッと楽に離れ、床に着くときは腕が一本の棒であるかのごとくストンと落ち、そのまま体重が支えられる。でも重くはなく、負荷が減り「よく通る」感じがしたら、レフ化ができている証拠です。

さらに、両腕だけでなく、太腿までもがスッキリして、ストンと通った感じがすると感じられた方は成功です。**上半身の優れた変化は下半身にも伝わります。上半身がほぐれれ**



四足脱力統一体

両手脚が平行で、床との角度が直角になるように手・膝をつき、「モゾモゾ」と声を出しながら体幹をゆすって深く深く脱力していく

四肢同調性の確認

両手を交互に
上げてみる

▼

スッキリするまで
何度か行う

肘抜き擦緩法

左右の肘を
交互に擦る

▼

全身に心地よさが
広がるように

CamScannerでスキャン

ば、下半身もほぐれるのです。これが「四肢同調性」です。

⑩センター串刺しフロントプッシュを行う

姿勢の調整

それでは、いよいよセンター串刺しフロントプッシュを行います。

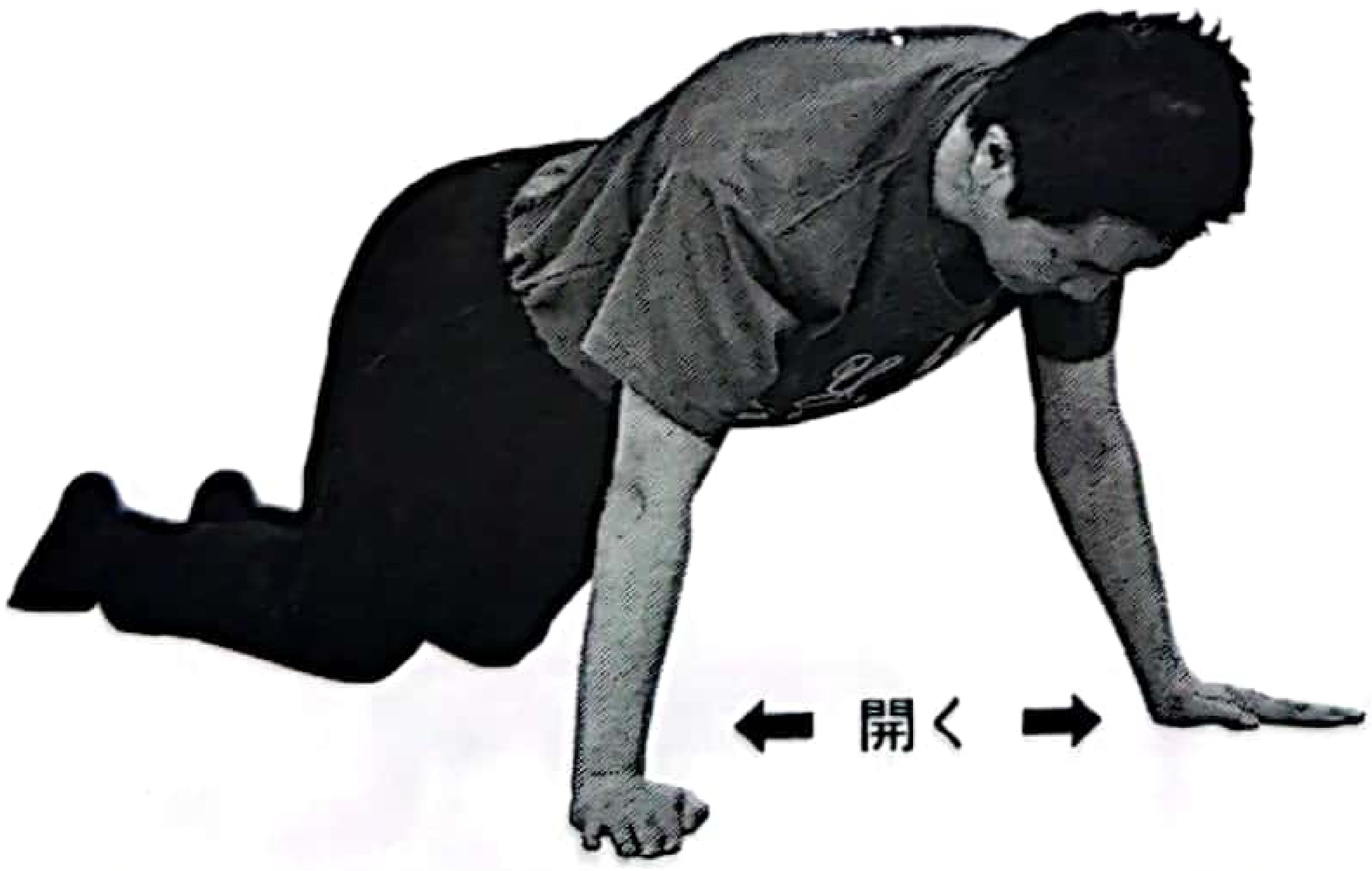
まずは、膝を後ろへ20㎝ほど動かしましょう（膝を後退させる距離が大きくなるに従って、腕への負荷が大きくなります。各自で動かす距離を調整してください）。

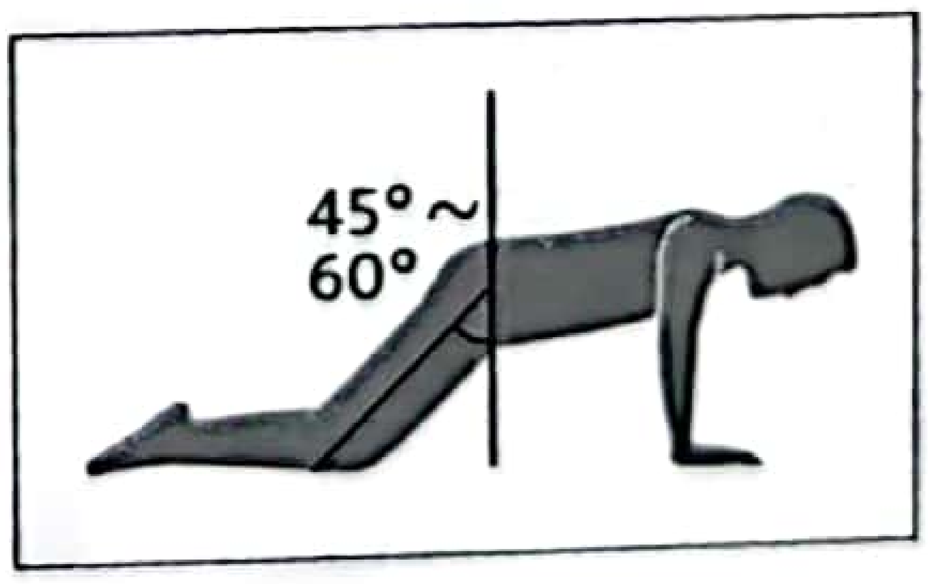
太腿の軸が垂直に対しておよそ45～60度の角度になるようにしてください。この角度はだいたいで結構です。

次に、立位のスターティングポジションのときと同じ手の位置になるよう調整します。

手を、手のひら2枚ぶんほど肩幅より外へ置きなおし、さらに手を30度外側に開きます。

そして、胸点を右手か左手の中指で「ここだよ、ここ





太腿の軸が垂直に対しておよそ45～60度の角度になるようにする

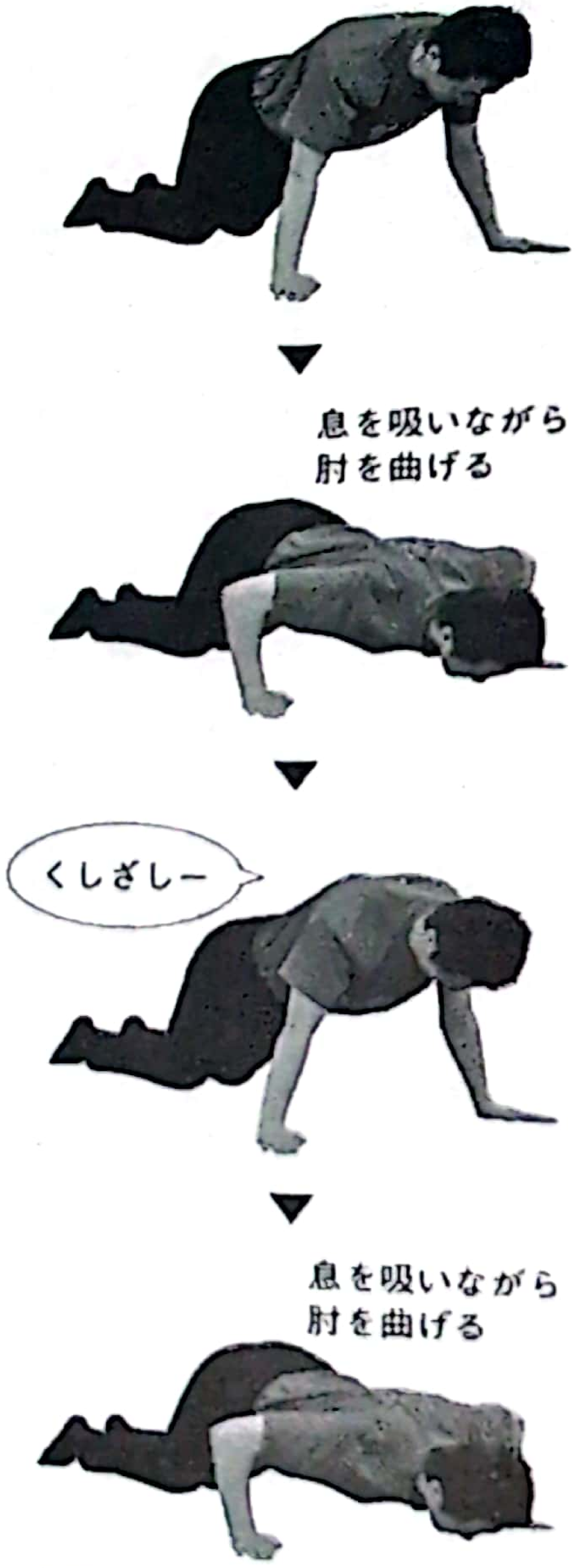
たよ」とトントン突いてください。

腕は、真横から見たときに床に対してほぼ垂直になるようにします。左右に肩甲骨が広がっているとイメージして、両腕がその面と重なるようにしましょう。そこまでできたら、次の動作に移ります。

プッシュアップ

ここから腕立て伏せの動作に入りますが、どれくらい深く肘を曲げるかは負荷にかかわるので、各自にとって適切な深さにしてください。3回を3セット行います。

1セット目は、「くしざしー」と言っているつもりで息を吸いながら肘を曲げます。そして実際に「くしざしー」と声に出しながら肘を伸ばします。以上を3回行います。



全部で3回行ったら、言葉を変えて全部で3セット行う

2セット目は「シルバー」と言いながら行います。

「シルバー」と言うつもりで息を吸いながら肘を曲げ、次に「シルバー」と実際に言いながら肘を伸ばしていく、この運動を3回くり返してください。

3セット目、言葉を「地芯」に変えて、同じように肘を曲げ、伸ばす運動を3回行います。美しいシルバーの地芯上空6000kmの位置に自分がいるとイメージしつつ、美しいシルバーの軸が貫通していくところを感じながら肘を屈曲、伸展しましょう。手の位置や、腕・腿の角度はなるべく変えずに行ってください。

四足地芯乗りで立ち上がる

両太腿と左手、右手を元の90度垂直に戻します。つまり四足脱力統一体の姿勢です。四足脱力統一体でストンと立てているでしょうか？　また、体幹はダラーッと脱力できていますか？　もしそうなっていたら、いまのプッシュアップはレフ化できていたということです。

では、四足地芯乗りで立ってください。詳しくは180ページで説明しましたが、あらためて説明すると、地芯上空6000kmのところに、右足か左足を置き、美しいシルバーの地芯をグッと踏みしめながら立ち上がります。

どちらかの膝関節の調子が悪い場合には、必ず反対脚のより丈夫な膝関節の足を使って

ください。

このわずか1回の四足地芯乗りも、正確にやることで立派なレフ筋トレになります。全身を脱力させつつ、美しいシルバーの地芯を足でちゃんととらえ、踏みしめて立ち上がることができれば、垂軸を出力軸化したレフ筋トレが1回行えたことになるのです。

センター串刺しフロントプッシュをやって立ち上がった結果、スーッと立てていますか。筋肉や骨格の存在が、ピターッとスッキリ、そして力強く感じられているでしょうか。その場歩きをしてみましょう。気分はどうでしょう。視野が澄み、スッキリとしていて冷静で、すごく落ち着いていながらダイナミックな感じがするでしょうか。もしこのように感じられたら、いまの筋トレがレフ化して行えたということです。

レフ化して行えると、全身の脱力緩解が進む一方で、大胸筋、三角筋の前部、上腕三頭筋などの主働筋からも力みや無駄な硬縮が減り、筋力アップがなされていきます。

また、腕を体幹に直交させて通した軸が、立位になると背骨に沿うかたちで体幹のなかをスパーと通るようになり、腕、脚を含めた全身のバランスとコーディネーションが進むでしょう。

この、軸が直角に変換されて通る現象を**「水垂転換」**といい、レフ筋トレによってしか得られない画期的な効果となります。

4 TSスクワット（テーブル・サポートスクワット）

①立位でセンターを開発

まずは、その場歩きを行って、いまの自分の身体をよく観察してください。

それができたら、美しいシルバーの地芯上空6000㎞に立ちます。

左足のつま先を1～2㎜浮かせましょう。ただ浮かせるのではなく、左足の5本指で、パイルカーペットの毛足をソフトに、かつしっかりつかむようなつもりで行い、左股関節の中心（左の**「転子」**と呼びます）をクッキリさせます。浮かせたうえで、左足の踵をクルクル動かし、さらに転子をハッキリ、クッキリさせていきましょう。

左の手のひらを開き、親指を直角に立て「L」の形にします。これが**「L字手法」**（次ページ参照）ですが、その形を維持したまま、手を大転子に当てます。親指を前に出し、親指とほかの四指で前後から挟みこむようにしてください。

センターを開発する

❶
片足のつま先をわずかに浮かせて踵と股関節を中心に左足をクルクル動かす

❷
動かしている足と同じ側の手（ここでは左手）でL字手法をつくる

❸
L字手法の形を維持したまま手のひらを大転子（大腿骨の出っ張ったところ）に当てる

❹
反対の手で合指頭印か中指突出法をつくり、鼠径部（脚の付け根あたり）の中点を深く押す

中指突出法
合指頭印の状態で中指を少しだけ突き出させる

合指頭印
５本の指が一点に集まるように指先を寄せる

L字手法
一面手法から親指を立てて「L」の形にする

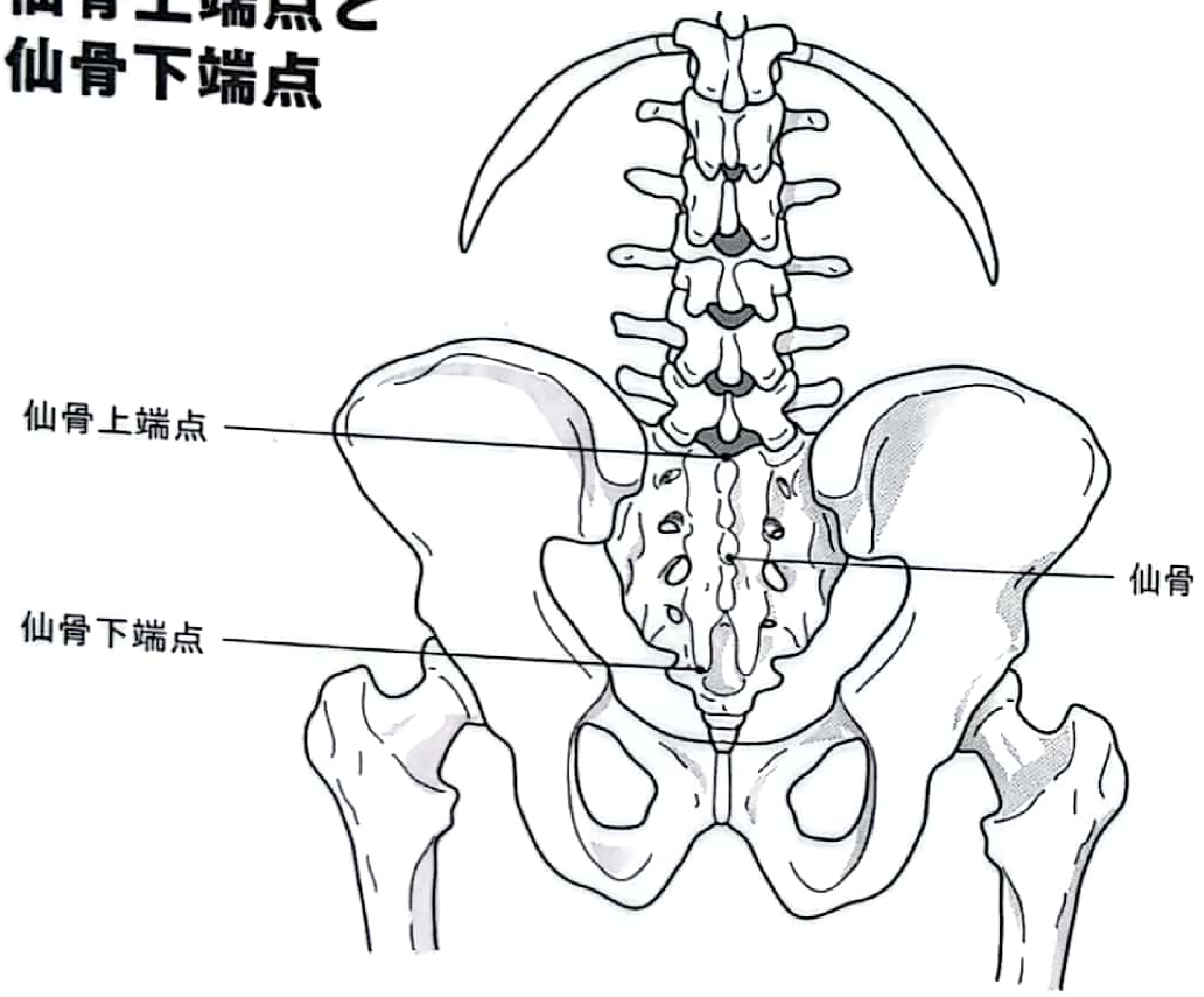
右手は**「合指頭印（ごうしとういん）」**か**「中指突出法（ちゅうしとっしゅつほう）」**の形をつくり、左の転子がある鼠経部（そけいぶ）の中点を奥まで押してよく刺激します。

刺激しながら、踵と股関節を中心に、左足をクルクル動かし続けましょう。左の転子がハッキリクッキリして、転子を中心に上下に通る一線**（側軸）**が感じられたら、今度は、ここまでと同じ手順で右脚のセンターも開発してください。

次の動作に移る前に、仙骨の位置を確認しておきましょう。仙骨は臀部（でんぶ）の中央にあります。腰に手を当てて下ろしていくと、お尻にさしかかったあたりにある1枚の板状の骨が仙骨です。その少し上に手をもっていくと、奥にへこんだ形になります。ここが仙骨の上端で**「仙骨上端点」**といいます。

今度は尾骨に指を当てて、少し上へ移動すると出っ張りを感じるはずです。それが、仙骨と尾骨の境界の「仙尾関節」です。ここが仙骨の下端で**「仙骨下端点」**といいます。

仙骨上端点と仙骨下端点

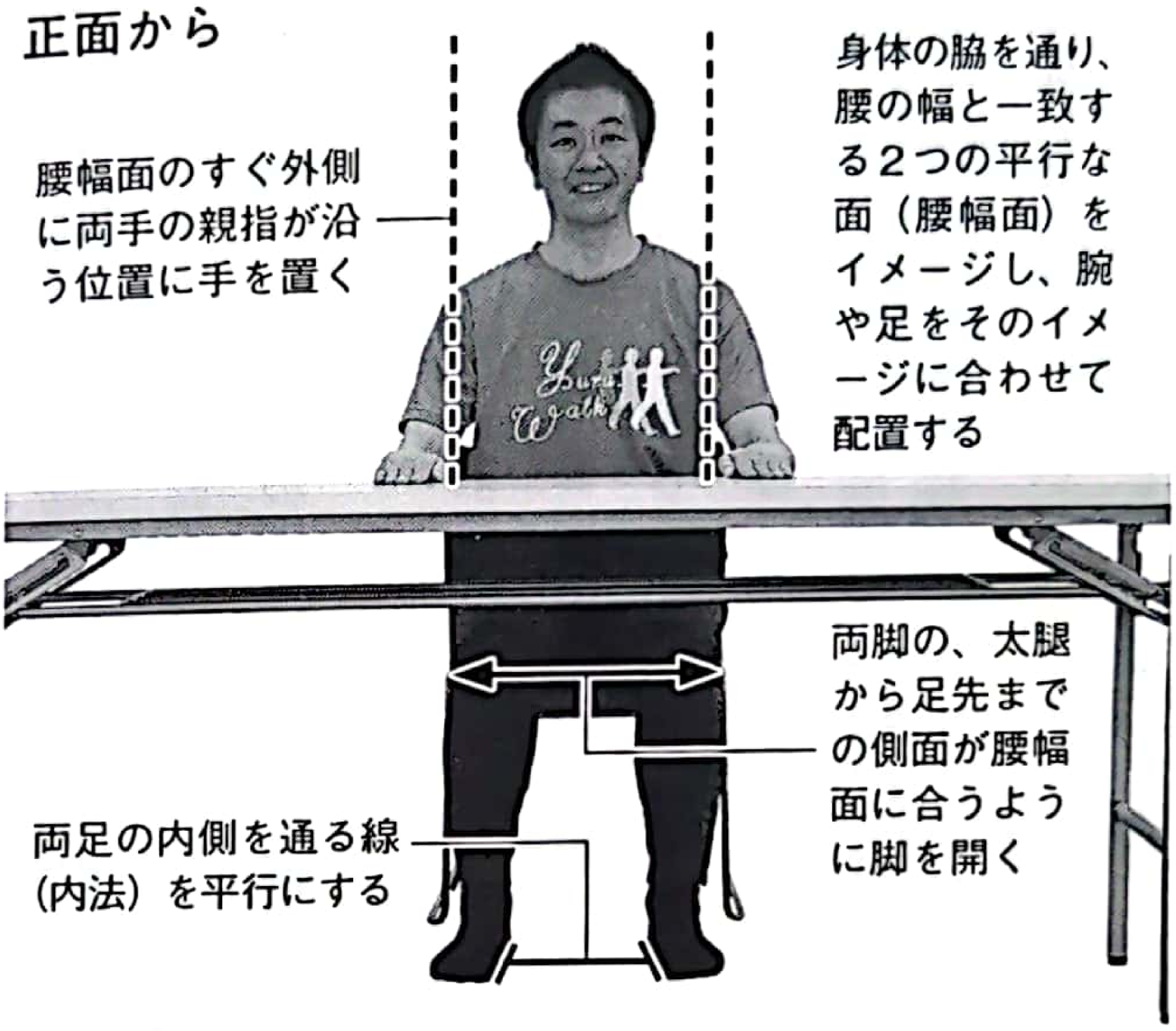


CamScannerでスキャン

②椅子に座り足の位置を調整（0ポジション）

0ポジション

正面から



真横から

CamScannerでスキャン

足の位置の調整

美しいシルバーの地で上空6000mに乗って椅子に座り、手はテーブルの上に置きます。そのうえで、足の位置は右ページの写真のようにしましょう。この状態を「**0ポジション**」と呼びます。

胸点と額点を確認

次に、のどの下のへこみからみぞおちのすぐ上のところまでにある胸骨を3等分して上段、中段、下段にわけたところをイメージしてください。上から3分の1の点、言い換えると上段と中段の境目の中心にあるのが、TSスクワットでの「胸点」となります。

また、眉間、すなわち眉根の2cmほど上の点を「**額点**」と呼びます。この胸点、額点が重要になるので、よく覚えておきましょう（姿見か、大きな窓ガラスに自分の姿を映しながら確認することをおすすめします）。

③お尻を浮かせていく

第1ポジションから第2、第3ポジションへ

0ポジションで座った状態から、お尻を浮かせていきます。

このとき、仙骨下端点を後ろへ、仙骨上端点を前へ突き通すつもりで矢印のような線をイメージしましょう。この矢印のようなイメージをもつことを**「ベクトルをかける」**と呼びます。仙骨は前に傾いていき、仙骨から腰椎にかけてが反り気味になります（このような意識操作を仙骨リード［リード＝主導の意味］といいます）。

腕で上体を支えたまま、体幹は前方へとせり出しますが、このとき仙骨から腰椎にかけての部分が丸まらないように、仙骨リードを維持しましょう。

座面からお尻が3cmほど離れた状態まできたら、それが**「第1ポジション」**です。

さらにお尻を上げていき、前腕を立てます。これが**「第2ポジション」**です。そこから上体を起こし、膝関節を伸ばした状態が**「第3ポジション」**です。

第1ポジション

▼

第2ポジション

▼

第3ポジション

胸点・額点は向う方向にベクトルをかけておきます。仙骨下端点、上端点は、仙骨が水平に近いところまで前傾しているので、下端点は天井方向、上端点は床方向にベクトルがかかる仙骨リード状態です。

このときに仙骨から腰椎が丸まらないようにしてください。

④第3ポジションからスクワット開始

簡単に言うとTSスクワットとは、第3ポジションからスタートし「第3→第2→第3」とポジションを変える運動です。第3ポジションの状態ができたら、「通るように、通るように」と言いながら第2ポジションまで下降していきます。

胸点と額点を後方にベクトルをかけながら、仙骨下端点を斜め後ろ上方、仙骨上端点を前斜め下方にベクトルをかける仙骨リードで、第2ポジションに向かいます。

第2ポジションに至ったら、「通るように、通るように」と言いながら上昇して第3ポジションに戻ります。ここまでを1回とします。

5回から10回が1セットです。5回1セットから始め、筋力に自信のある人は10回を1セットにするといいでしょう。

CamScannerでスキャン

⑤第4ポジションで終わる

5回～10回を1セットとして、それが終わったら上体を伸ばしきり、直立した**「第4ポジション」**の状態になります。

2セット目に移るときは、また0ポジションに戻り、第1→第2→第3の順で第3ポジションをつくってからスクワットを行いましょう。

とにかくレフに筋肉を使うのが大事なので、はじめは「5回＝1セット」で2〜3セットをていねいに行うことをおすすめします。

すべてのプロセスで美しいシルバーの地芯上空6000㎞に乗って上昇・下降運動を続けることが最も大切です。

TSスクワットに期待できる効果

全身の脱力緩解が進むなか、主働筋である大臀筋、ハムストリングス、大腿四頭筋、腰背部の各筋群などが、力みと無駄な収縮をとる方向で鍛えられるという効果が得られます。

さらに、胸・肩の筋力が四足動物に近い構造で参加することで、脊椎系の筋骨格を通した、上半身と下半身の圧倒的なコーディネーション能力が開発されるでしょう。

四足動物の地芯への「乗り」と軸の立ち上げ能力は、私たち人間の能力の遺伝的な〝源〟になっていますが、その四足動物の地芯乗りと軸の立ち上げの能力が開発されるのです。

5 Jスクワット（ジャパニーズスクワット）

①一面手法でセンターの開発

まずその場歩きを行って、自分の身体をよく観察してください。

それができたら、美しいシルバーの地芯上空6000㎞で立ちます。美しいシルバーの地芯から立ち上がるセンターが背骨の前を通ります。

両手を身体の中央で合わせ、一面手法（185ページ参照）を行う姿勢をとります。次に左手の指先を上（天芯）へ、右手の指先を下（地芯）へ向け、「スパー」と言いながら、美しいシルバーのセンターに串刺しにされているイメージをもちます。

続いて右手指先を上、左手指先を下に向け、「スパー」と言いながら、センターに串刺しにされているイメージをさらに深めましょう。

一面手法でセンターの開発

❶

両手を身体の中央で合わせる

▼

❷

一方の手を天芯へ、他方を地芯へ向けながら声を出す

❸

いったん両手を合わせる

▼

❹

再び左右の手で天地を指しながら声を出す

CamScannerでスキャン

②股関節と転子をほぐす

左足の5本指でパイルカーペットの短い毛足をソフトかつしっかりとつかむように転子をクッキリさせながら、左足のつま先を1～2㎜上げ、さらにクッキリさせるように踵と股関節を中心にクルクル動かします。

転子をよりクッキリさせるために、左手をL字手法にして大転子に当て、右手で合指頭印か中指突出法をつくり、左の転子を刺激します。まわりの組織を巻き込みながら、さらに転子をハッキリ、クッキリさせて、踵と股関節を中心に左足を回転させてください。

反対側の右脚も同様に行います。

つま先をわずかに浮かせ片足をクルクル動かす

▼

片手をL字手法に（ここでは左手）

▼

大転子（大腿骨の出っ張ったところ）に当てる

▼

合指頭印か中指突出法で転子を刺激

③ウナの上で転子を上下させる

両脚とも終わったら、両手で合指頭印か中指突出法をつくり、両脚の転子を刺激しましょう。さらに、ウナの上で転子を上下動させます。

5㎜程度でいいので全身をゆっくりと上下動させてください。そうすることで、美しいシルバーの側軸（転子を中心に上下に通る軸）が刺激されます。

さらに、「スパー」「美しいシルバー」と言いながら、一面手法を使って、両手を交互に上下させて美しいシルバーの側軸を**サモン**（summon＝意識を呼び覚まして強くハッキリさせること）しましょう。

もう一度、合指頭印か中指突出法をつくり、両脚の転子を刺激してください。

ウナの上で転子を5㎜ほど上下動させつつ、再び「スパー」「美しいシルバー」と言いながら、左右の一面手を交互に上下に動かし、センターをサモンします。右手を天芯に向け、左手を地芯に向けます。

以上を、手を左右入れ替えながら、交互にくり返します。そうすると、美しいシルバーが地芯まで到達するでしょう。

シルバーの側軸をサモンする

❶ 合指頭印か中指突出法で転子を押して刺激する

❷ 全身をわずかに上下させながら側軸を刺激する

❸ 左右の一画手を交互に上下に動かしセンターをサモンする

❹ 再び合指頭印か中指突出法で転子を押して刺激する

❺ 一方の手を天芯へ、他方の手を地芯へ向け、手を左右交互に入れ替えながらくり返す

❻ 再び転子を刺激し以上をくり返す

④Jポジションからスクワットへ

転子を突出しながら、Jポジションに入ります。

体幹を緩和し（すなわち、ブラつかないように固めて）、脚を開きます。両脚の前側部がよく抜けるように両手で握ります。

ウナ、そして膝の内側の面と裏側の面が交わる角（これを「内膝の角」と呼びます）を、両手の指でよく触ってください。両足は台形状になります。

Jスクワットでは、大腿が開き、膝を深く落としたときには膝から下が垂直に近くなります。

Jポジションで、膝が最も高い位置を10％、膝が最も下降した位置を100％としたときに、40％の深さをとってください。この位置から始めます。

右手で天井を、左手で地面を指し、「スパー」と声に出しながら膝を落とします。深く落とすのではなく、転子を上下に1㎝、ゆっくりと上下動させましょう。

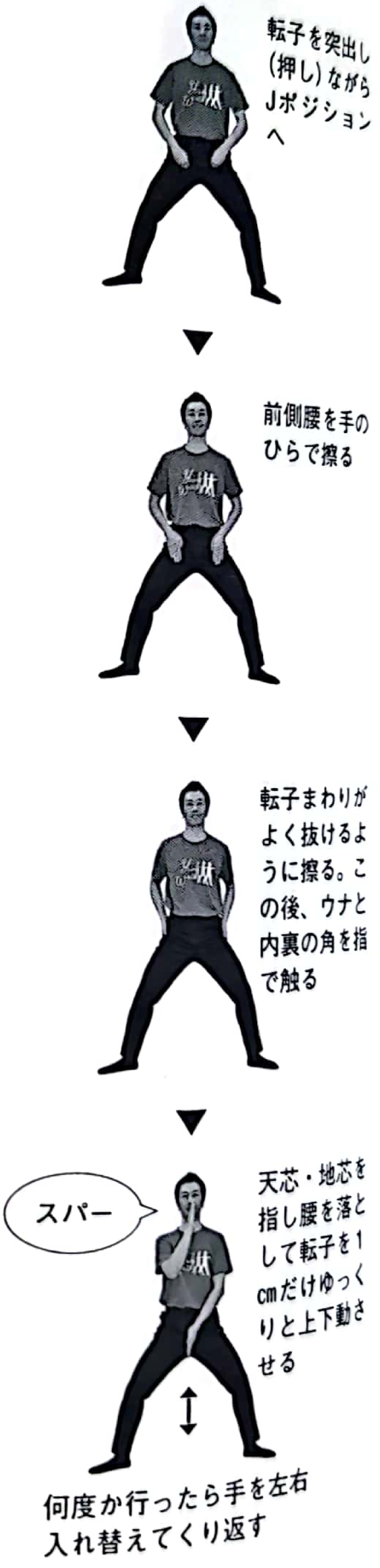
1㎝下降・上昇。この、「スパー」と言いながら1㎝上下する動きを、自分でいいと思えるまで何度なくり返したら、今度は左手で天井を、右手で地面を指し、同じことを行います。

⑤双一面手でスクワット

転子の前で、各々の手で一面手をつくります（両手がこのように離れて向かい合った状態を**「双一面手」**といいます）。

指先は真下へ向けて、6000km下の地芯まで意識を伸ばしましょう。その状態で腰を落とし、1cmだけスクワットを行います。

そのあとは、④と⑤を交互に行います。中央軸と側軸をサモンしつつ、スクワットの下降・上昇の高さを1cm→2cm→3cm→4cm→5cm……と1cmずつ増やしながらくり返しましょう（次ページの写真を参照）。



双一面手で意識を地芯まで伸ばす

▼

そのまま腰を落としスクワット

▼

元の位置まで腰を上げる

以降は呼び覚ます（サモンする）軸を変え、スクワットの高さを1㎝ずつ深くしながらスクワットをくり返す

3回を1セットとし、体力に応じて1～3セット行ってください。

終わったら、その場歩きを行って、身体がどう変わったかをよく味わってみましょう。

6 転子四股（しこ）

転子四股は、Jスクワットを行ったあとに連続して行うとよいレフ筋トレです。これだけをやっても意味がないので、必ず転子四股の基盤トレーニングであるJスクワットを行ってから、この転子四股に入ってください。

以上を注意喚起したうえで、やり方の説明に入りましょう。

スクワットで、腰が最も高い位置にある場合を0%とし、腰を落として最も低い位置にあるときを100%下降した状態として考えます。Jスクワットの開始ポジション（Jポジション）は、40%の状態にあたります。

転子四股は、この40%からさらに下降させた、60%の位置から開始します。動作としては、体幹を側方に倒しながら片足を上げ、そのあと下ろして元の位置に戻る運動を左右交互に行う、というレフ筋トレです。

①基準深度をとる

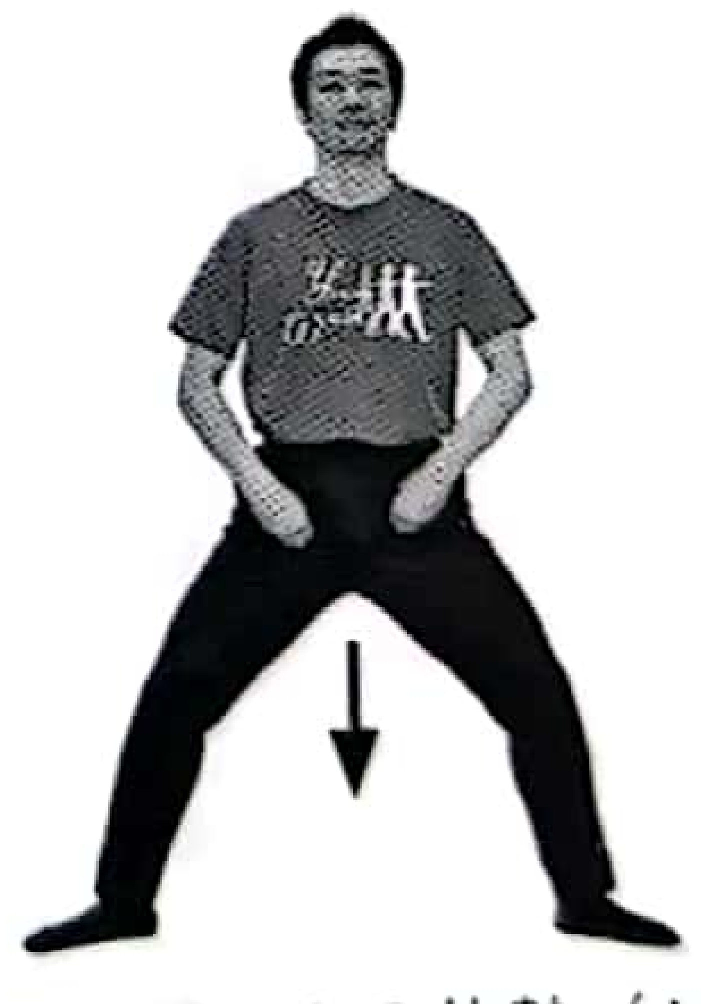
まずは、その場歩きを行い、自分の身体をよく観察します。

美しいシルバーの地芯上空6000㎞に立っていることを意識します。

右手の中指突出法、もしくは合指頭印で右の転子をよく突擦してください。「ここだよ、ここだよ」と言いながら確認して行います。そして、左手の一面手法を使って、「美しいシルバー」と言いながらセンター、中央軸を上下になぞってください。

左手を左の転子前に戻して突擦し、今度は右手で一面手法を使って、センターを「美しいシルバー」と言いながらなぞります。終わったら右手も右の転子前に戻します。

Jスクワットの開始時の深さ（40％の深さ）からさらに5～6㎝下降させ、60％の深さをとってください。これが転子四股における基準となる深さ（基準深度）でスターティングポジションとなります。



Jスクワットの体勢（Jポジション）から5～6㎝ほど腰を落とす

この状態を転子四股のスターティングポジションとする

このあとはまず右足で、次に左足で四股を踏みますが、なんとなく脚を上げて四股を踏んでもレフ筋トレにはなりません。

たとえば、右足で四股を踏むときは、両転子を左へ水平に1㎝移動し、次に右の転子だけを1㎝上昇させる動作をする、というふうに行います。

すなわち、「まず横へ、次いで上へ」と、1㎝刻みで転子を移動させることで、単に脚を上げるだけのラフ筋トレをレフ筋トレに変えるわけです。

また、体幹と骨盤はグニャグニャさせずにきっちりと格定させて、左右に傾斜運動をくり返すことが大切です。合指頭印、中指突出法で両転子を突擦したまま、体幹を格定するのが難しいと感じられる人は、左右の大転子をL字手法をつくった左右の手で押さえて格定する方法もあるので試してみてください。

以下、説明します。

②四股を踏む（1段目）

転子四股の1段目は次ページのように行います。2段目以降も要領は同じです（なお、できるだけわかりやすくなるよう、次ページに掲載した写真と229ページの詳しい説明を対応させたので、適宜参照してください）。

転子四股の１段目

❶

左右の転子を意識しながら基準深度から腰を１cm浮かせる

▼

❷

両転子を左へ１cmだけ水平に動かす

▼

❸

右の転子を上方へと１cmだけ動かす。このときつま先は床に着いたまま踵が浮く

❹

右の転子を下げ、両転子を水平に右へ１cm移動させて❶に戻る

▼

❺

両転子を右へ１cmだけ水平に動かす

▼

❻

左の転子を上へ１cmだけ動かす

❻の後は左の転子を下げ、両転子を水平に左に動かして❶に戻る

❶まず基準深度から、左右の転子をよく意識しながら1cm上昇させます。

❷次に両転子を左へ1cmだけ水平に動かしましょう。

❸次いで左の転子を中心に右の転子を上方へ1cm動かします。

ここまで行うと右踵が浮き、身体の中央軸がわずかに左に傾くはずです。なお、右足のつま先は床についたままのはずです。

❹右の転子を1cm下げ、両転子を水平に右へ1cm動かします。すると、スターティングポジションの1cm真上の状態に戻ります。

❺続けて今度は、両転子を右に1cmだけ水平に動かします。

❻さらに、右の転子を中心に、左の転子を上へ1cm動かします。

今度は、左つま先がついたまま左踵が浮き、身体の中央軸がわずかに右に傾くでしょう。ここまでできたら、左の転子を1cm下げ、左右の転子を左へ1cm戻します。すると、❶の「基準深度から1cm上昇した状態」になるはずです。

スターティングポジションに戻る

では、左右の転子を1cm下降させ、基準深度に戻しましょう。ここがスターティングポジションだったわけですが、以降もこの位置が狂わないように心がけてください。

1段目の手順の最後に、センターを意識します。

左手を開き、一面手をつくります。そして「美しいシルバーのセンター」と言いながら中央軸をなぞり、左の転子前に戻します。右手でも同じことを行いましょう。

③四股を踏む（2段目）

左右の転子をよく意識しながら2㎝上昇させます。

両転子を左へ2㎝、次いで左の転子を中心に右の転子を上へ2㎝動かします。右踵が浮き（つま先は床についています）、身体の中央軸がわずかに左に傾くはずです。

右の転子を2㎝下げ、両転子を右へ水平に2㎝移動してください。スターティングポジションの「2㎝真上」の状態になるはずです。

身体が左に傾きスターティングポジションの2㎝真上に戻るまで

では、両転子を右に2㎝、右の転子を中心に左の転子だけを上へ2㎝動かしましょう。

今度は、左つま先がついたまま左踵が浮き、身体の中央軸がわずかに右に傾きます。

続いて左の転子を2㎝下げ、左右の転子を左へ2㎝戻してください。

そして、左右の転子を2㎝下降させ、スターティングポジションに戻ります。
2段目の締めくくりに、センターを意識しましょう。

左手を開き、一面手をつくります。そして「美しいシルバーのセンター」と言いながら中央軸をなぞり、左の転子前に戻します。右手でも同じことを行ってください。

④四股を踏む（3段目）

左右の転子をよく意識しながら3㎝上昇させます。

両転子を左へ3㎝、次いで左の転子を中心に右の転子を上へ3㎝動かしましょう。

3㎝動かすと右つま先は床をやや左の方へとずり動き、一方、踵はさらに床から離れ、身体の傾きもハッキリしてくるはずです。

では、右の転子を3㎝下げ、両転子を右へ水平に3㎝移動してください。スターティングポジションの「3㎝真上」になります。

身体が左に傾きスターティングポジションの3cm真上に戻るまで

続いて、両転子を右に3㎝、右の転子を中心に、左の転子だけを上へ3㎝動かしましょう。今度は左つま先がずり動き左踵が浮き、身体の中央軸もハッキリ右に傾きます。
そこまでできたら、次に左の転子を3㎝下げ、左右の転子を左へ3㎝戻してください。
左右の転子を3㎝下降させ、スターティングポジションに戻ります。一面手をつくり、「美しいシルパーのセンター」と言いながら中央軸をなぞりセンターを意識します。

⑤四股を踏む（4段目）

左右の転子をよく意識しながら4㎝上昇させます。
両転子を左へ4㎝、次いで左の転子を中心に右の転子を上へ4㎝動かしてください。
右つま先はさらにずり動き、足底が床からさらに離れようとし、身体の傾きもいよいよ大きくなるでしょう。右の転子を4㎝下げ、両転子を右へ水平に4㎝移動しましょう。スターティングポジションの「4㎝真上」になります。

身体が左に傾きスターティングポジションの4cm真上に戻るまで

では、両転子を右に4cm、右の転子を中心に左の転子だけを上へ4cm動かしてください。今度は左の足底が離れようとし、身体の中央軸が大きく右に傾きます。

続いて左の転子を4cm下げ、左右の転子を左へ4cm戻しましょう。そして、左右の転子を4cm下降させ、スターティングポジションに戻ります。最後に、一面手で「美しいシルバーのセンター」と言いながら中央軸をなぞり、センターを意識してください。

⑥四股を踏む（5段目）

左右の転子をよく意識しながら5cm上昇させます。

両転子を左へ5cm、次いで左の転子を中心に右の転子を上へ5cm動かしてください。

右の足底はいよいよ床から浮き始め、身体の傾きもかなり大きくなってくるでしょう。

では、右の転子を5cm下げ、両転子を右へ水平に5cm移動しましょう。スターティングポジションの「5cm真上」の状態となります。

身体が左に傾きスターティングポジションの5cm真上に戻るまで

両転子を右に5㎝、右の転子を中心に左の転子だけを上へ5㎝動かしてください。今度は左足底が床から浮き始め、身体の中央軸もかなり大きく右に傾きます。

続いて左の転子を5㎝下げ、左右の転子を左へ5㎝戻しましょう。

そこからさらに左右の転子を5㎝下降させ、スターティングポジションに戻ります。

最後に「その場歩き」を行う

5段目が終わったら、膝関節・股関節を伸展させて立ち上がり、その場歩きを行ってください。身体の変化をよく観察してみましょう。

股関節の中心である転子がよりハッキリクッキリ明晰に感じられたなら成功で、その周囲の力みがとれながら、股関節周囲の腸腰筋、ハムストリングス、内転筋、外旋筋や、体幹を格定する胴まわりの多くの重要な筋肉が鍛えられているということです。

もっと一気に、大きく脚を上下させてもいいのではないか——そう思った方がいるかもしれません。

確かに、大きく脚を振り上げて行う四股は大きな負荷がかかるので、そのぶん効果が高そうに感じますが、それでは力みをさらに増大させるラフ筋トレになってしまうのです。

股関節は、人体のなかでいちばん重要な関節です。その周囲にある多種多様な筋肉を精密かつ絶妙に収縮・弛緩させるため、転子四股では転子の精妙なコントロールによって脚

CamScannerでスキャン

を高くする、というやり方をしているのです。

実際に1回刻みで四股を踏むと、驚くほどたくさんの筋肉が連動的に使われていることがわかるでしょう。なお、すべてのプロセスで美しいシルバーの地盤上空6000回に乗り、立ち、座り続けることが最も大切であると付言しておきます。

転子四股に期待できる効果

全身の脱力緩解が進むなかで、仙骨を中心とした脊椎系の筋群と股関節まわりの筋群の強化が進みます。そのことにより、脊椎と中央軸、股関節と左右側軸が、ともに正確かつ強力に通ることになります。

特筆すべきは、股関節を左右に開放して使う〝腰割り〟効果により、内転筋系と外旋筋系の両方が理想的なバランスで筋力アップすることです。

強靭な動的安定力をもたらしてくれるのも、このJスクワットの特長です。なかでも転子を刻んで使う四股の動的バランスと安定力の効果は、他のどんな筋トレにも勝ると言えるでしょう。

7 ハイテク肩甲骨モゾ

ハイテク肩甲骨モゾの動作は、前章で紹介した「筋トレのレフ化」のなかの「1　積極的脱力」の項で触れた動作と同じです。これは本来、「レフ化の方法」として紹介すべきかもしれません。

しかし、この運動は、その効果があまりに深く高く豊かで、かつ一体的に取り組みやすいため、上半身の筋トレのほぼ全種目と一体化させたほうがいいと私は考えています。このため、あえて7番目で紹介することにしました。

①肩甲骨をときほぐす

まずは美しいシルバーの地芯上空6000kmに立って、その場歩きを行い、自分の身体をよく観察しましょう。そのあと美しいシルバーの地芯に乗ってあお向けに寝てください。

両方の肩甲骨を意識します。あお向けになると、背中側の筋肉はちょうど「肩甲骨と床

の間にある」状態になりますが、その肩甲骨と床の間にある筋肉がよくときほぐれるように揺動緩解運動を行います。

「モゾモゾ」「よくときほぐれるように」と言いながら、肩甲骨をゆすり動かしてときほぐしましょう。

②肩甲骨と背骨の間の筋肉をときほぐす

次に、右の肩甲骨と背骨の間の筋肉（僧帽筋など）をときほぐします。「右の肋骨と床の間にある筋肉」をほぐすのだとイメージして行うといいと思います。

「モゾモゾ」と口に出して言いながら、揺動緩解運動を行いましょう。

左の肩甲骨と背骨の間の筋肉も同様に行ってください。

大切なのは、ほぐれたりないところを探索して見つけることです。

肋骨や背骨、肩甲骨にへばりついている僧帽筋などの筋肉は、体表面において占める面積が大きく、厚みもあ

ときほぐす筋肉を変えながら、操作言語を発しつつ揺動緩解運動を行う

ります。厚い僧帽筋をときほぐし、さらにその下にある菱形筋をときほぐすつもりで徹底的に行いましょう。

③菱形筋をときほぐす

次は難しいのですが、肩甲骨と肋骨の間を左右いっぺんにやります。「モゾモゾ」「よくときほぐれるように」と言いながらときほぐします。僧帽筋の下に位置する菱形筋というインナーマッスルがあります。非常に大事な筋肉です。

この菱形筋が、その外側にあるアウターマッスルの僧帽筋に対してリーダーシップを発揮するようになると、優れたパフォーマンスを発揮できるようになってきます。

次に、右側だけをよくやってください。肋骨の動きを止め、右側の菱形筋をねらってそこがときほぐれるように行います。

そして、左側の肩甲骨と肋骨の間も同様に行います。

さらに、左右両方同時にやってみましょう。左右の肩甲骨ができるだけ違う動きをするようにやってください。そのときに両手で肋骨を触って、肋骨が動かないようにすると行いやすくなります。

次に、徐々に肋骨を参加させていきます。肋骨を少しずつ動かし、だんだん大きく動か

すようにしてください。

④肋骨だけを動かしてときほぐす

最後は、さらに難しくなるのですが、肩甲骨を動かすことなく、肋骨だけを動かしてください。肋骨が「よくときほぐれるように」動かしていきます。

少し腰を浮かして手を背後に回し、骨盤を触ってみてください。

骨盤はいくつかの骨が組み合わさってできていますが、左右に最も大きく張り出しているのが腸骨で、左右の腸骨の中央にあるのが仙骨です。腸骨と仙骨の位置を確かめたうえで腰を床につけ、揺動緩解運動でよくほぐしましょう。

必ず、「よくときほぐれるように」と言いながら行います。

⑤「四足地応乗り」で立つ

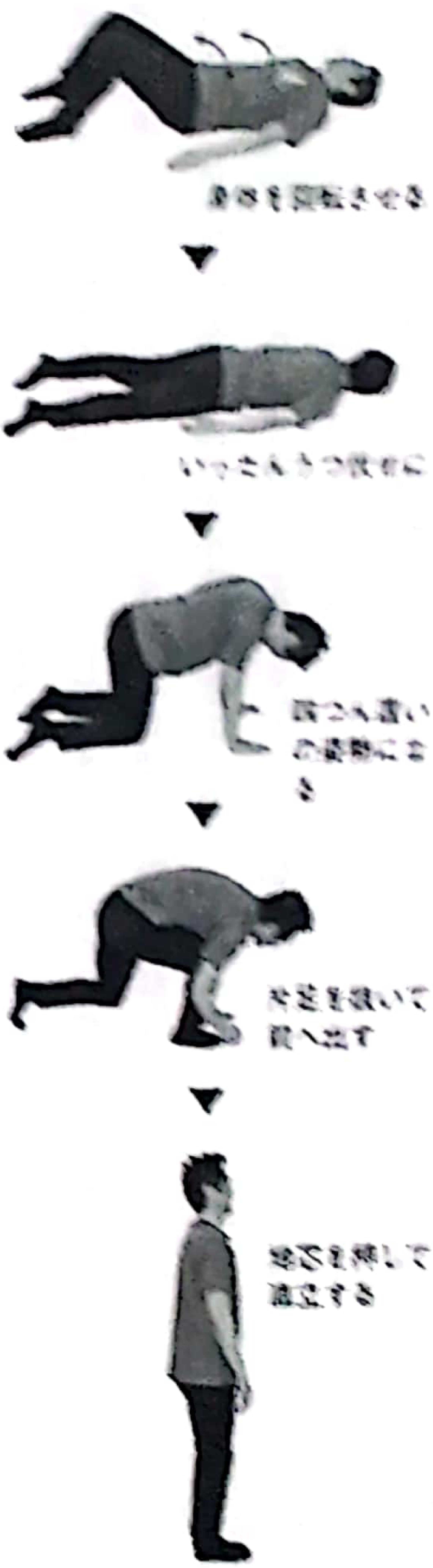
では、立位に戻りますが、「四足地応乗り」で立ちましょう（詳しくは180ページで説明したので、ここでは概略にとどめます）。

まず右回り（左回りでも構いません）にコロッと回って四つん這いになります。左右ど

[illegible]

[illegible]

回転起き上がり



いろいろなバリエーションがある

「スーパー回転寝ころび」には、あお向けの姿勢からの起立、横座、腹ばい（顔を床にふせた姿勢）で行う方法があります。

[illegible]

かりにすると、肩甲骨が非常に意識化しやすくなるのです。

壁にもたれかかって行う場合は、壁と踵の間は一足長半くらい、すなわち、壁と踵の間に自分の足が1つと半分ばかり入る程度に離しておくのが最適です。また、「肩甲骨（あるいは肋骨）と、壁の間にある筋肉をほぐす」というイメージで行うことになります。

すべてのプロセスで美しいシルバーの地芯上空6000㎞に乗り、立ち、そして寝て……を続けるよう努力してください。

立位

座位

「ハイテク肩甲骨モゾ」を行うと、上半身のすべての筋肉の脱力緩解のもととなる、肩甲骨、肋骨、背骨に関わる筋群の深い脱力緩解が進みます。地芯に乗って行うことで、コーディネーション効果が下半身にまで及び、これだけでも十分な動きの改善と健康増進の効果が期待できます。

8 長座腕支肩甲上下法（ちょうざわんしけんこうじょうげほう）

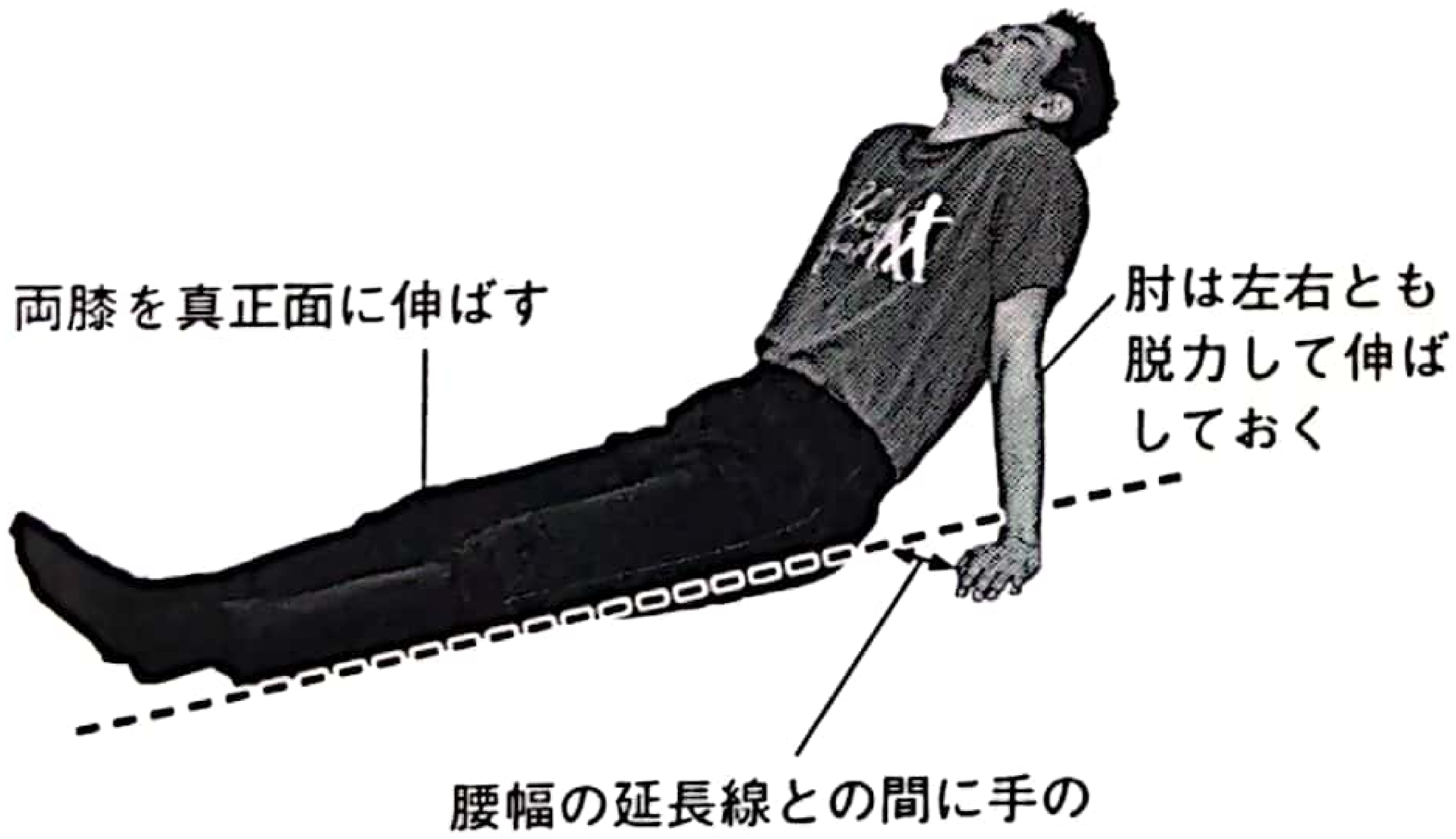
①床に「長座」で座る

まず、美しいシルバーの地芯上空6000kmに立ち、その場歩きを行って自分の身体をよく観察します。

次に長座をとってください。長座とは、上半身を起こし、両脚を伸ばして床に座った姿勢です。

手は臀部よりやや後ろにつきます。「腰幅＋手のひら一つぶん」ほど離して、床に置きましょう。指先は真正面から45度の方向へ向けます。手首が悪い人は、負担のない角度で構いません。

長座をとる



②身体をゆるめる

肩甲骨まわりの力をダラーッと抜いていきます。

肘は脱力して伸ばした状態で腕全体が1本の棒になり、その棒で上体が支えられている——そんな感じがするように腕を使いましょう。

この腕の使い方が**「肘抜き伸展」**で、肘抜き伸展で体重を支えることを、私は**「骨で支える」**と表現しています。

腕だけでなく、同時に肩まわりも脱力しましょう。

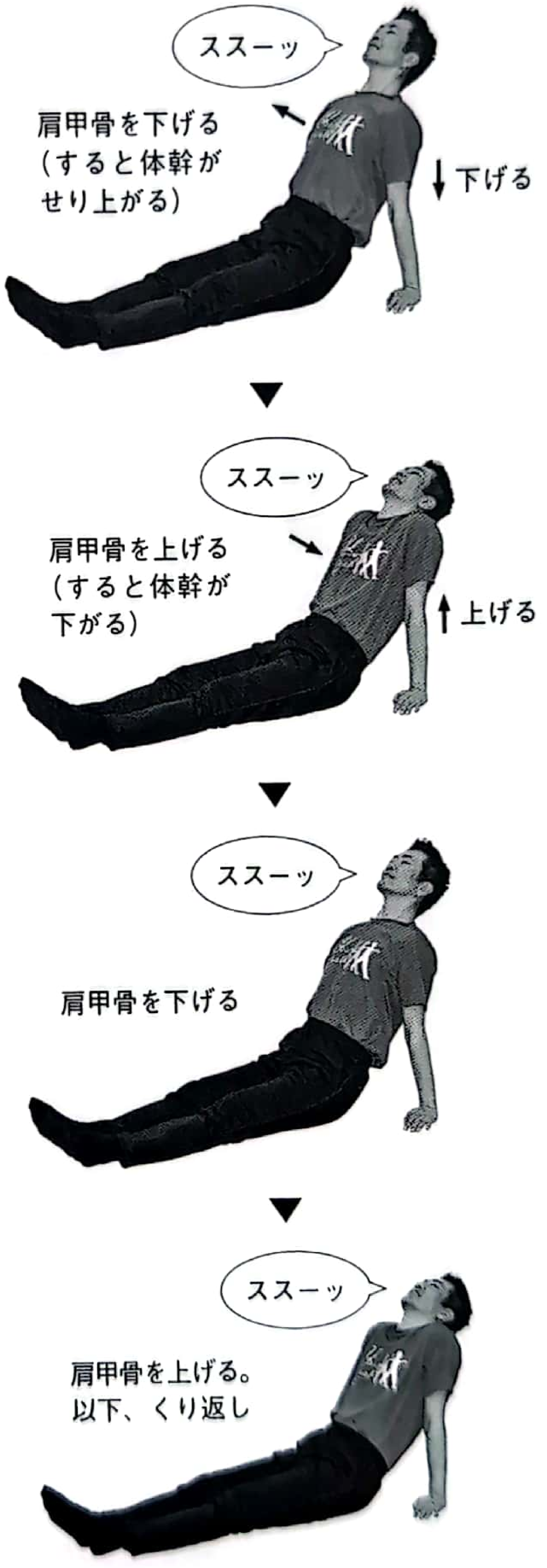
③肩甲骨の動きで体幹を上下させる

美しいシルバーの地芯上空6000㎞の位置で、気持ちよくゆるんで座っていることを感じながら、肩甲骨を上に、次いで下に動かす運動をします。

まず、肩甲骨をゆっくりと下げていきます。肩甲骨を床に近づけるつもりで下げると、体幹は相対的に上がって押し出されるように前上方にせり出します。

今度は、肩甲骨をゆっくりと上げていきましょう。

下げた肩甲骨を元の位置に戻し、そこからさらに上げていくように動かすと、体幹は床へ向かって押し下げられたようになるはずです。



この「上げ・下げ」動作は、「ススーッ」とつぶやきながら行ってください。

すなわち、「ススーッ」と言いながら肩甲骨を下げ、「ススーッ」と言いながら肩甲骨を上げるのですが、これを「いい感じ」と思えるまで何度もくり返します（体幹を、肩甲骨の動きとは逆に上↓下↓上↓下……と動かす運動をくり返すのだともいえます）。

身体をゆるめながら行うのが大事

以上が長座腕支肩甲上下法ですが、このトレーニングで大事なのは、「上げ・下げ運動」をくり返す合間、合間で、体幹を「モゾモゾ」と揺動緩解させることです。

肩甲骨のコントロールがうまくいかないと、どうしても腹まわりや背筋、腹筋を使って体幹を動かしてしまいますが、それでは意味がありません。腹まわりや背筋などほかの体幹部分は徹底的に脱力します。

トレーニングを終えるにあたっては、一度立ち上がり、自分を観察しながらその場歩きをしましょう。正しく取り組めていれば、上半身だけしかやっていないのに、下半身が連動し、より合理的に気持ちよく動けるのが感じられるはずです。

しつこいようですが、すべてのプロセスで美しいシルバーの地芯上空６０００kmに乗り、立ち、そして座り……を続けるよう努力してください。

長座腕支肩甲上下法を行うと、全身の脱力緩解が進むなかで、主働筋である広背筋、上腕三頭筋、三角筋の後部の緩解状態での筋力アップが進みます。さらに、菱形筋をはじめとする多くのインナーマッスルが活動し、しなやかな全身運動と快適な心身をもたらしてくれるでしょう。

9 長座腕支体幹三段回法（ちょうざわんしたいかんさんだんかいほう）

①ＮＰＳで立つ

その場歩きを行い、自分の身体をよく観察してください。

美しいシルバーの地芯上空６０００㎞に立ちます。両足を握り拳一つぶん開き、その内法（足の内側の線）を平行にしてください。「ナチュラル・パラレル・スタンス」（略称「ＮＰＳ」、詳しくは１８９ページ参照）をとります。

ウナ（脛骨直下点）と転子（股関節の中心）を結んだ直線（脚センター）が、左右両脚とも完全に平行で、かつ両足の内法が正面を向いて平行になるようにしましょう。

②体幹を上・中・下に分ける

体幹を上段・中段・下段に分けます。それぞれの目安は次のとおりです。

- **上段＝鎖骨から、胸骨の下の端の少し上まで**
- **中段＝上段のすぐ下からヘソまで**
- **下段＝ヘソから恥骨結合（ちこつけつごう）まで**

恥骨結合とは、ヘソから下へ、下腹をまっすぐ、陰部に近いところまでたどっていくと、途中で骨の隆起に気づくと思いますが、その部分です。

次ページの写真のように、手のひらで目安をつけていくといいでしょう。

③下段、中段、上段の順で回す

先ほど触った境目を指で切る（そこで切られているかのように意識づけする）。そして、その切られた間の部分をゆるむように、ゆるむように回す、という運動を行います。

下段を回す

中段と下段の境目（ヘソ）を切りましょう。指で背中側まで境目をなぞるとできる境界面が、あなたの身体を貫き通しているとイメージしてください。そして下段を、ゆるむように、ゆるむように横回転で回します（249ページの写真を参照）。

体幹を上・中・下にわける

下段

ヘソから下に両手を当てると、おおむね恥骨結合に達する。これが下段にあたる

上段

胸骨が始まるところを起点にして、写真のように上下に両手を並べたところまでが上段

ここが上段の「下の端」にあたり、左下の囲みの中段との境目(A)となる

A

B

上段と中段の境目（A）、中段と下段の境目（B）をそれぞれ手刀でよく触って、位置を身体で覚えておこう

中段

上段の下の端から写真を両手のように当てると、およそヘソに達する。これが中段

ここが中段の「下の端」にあたり、左下の囲みの下段との境目(B)となる

体幹を切って回す

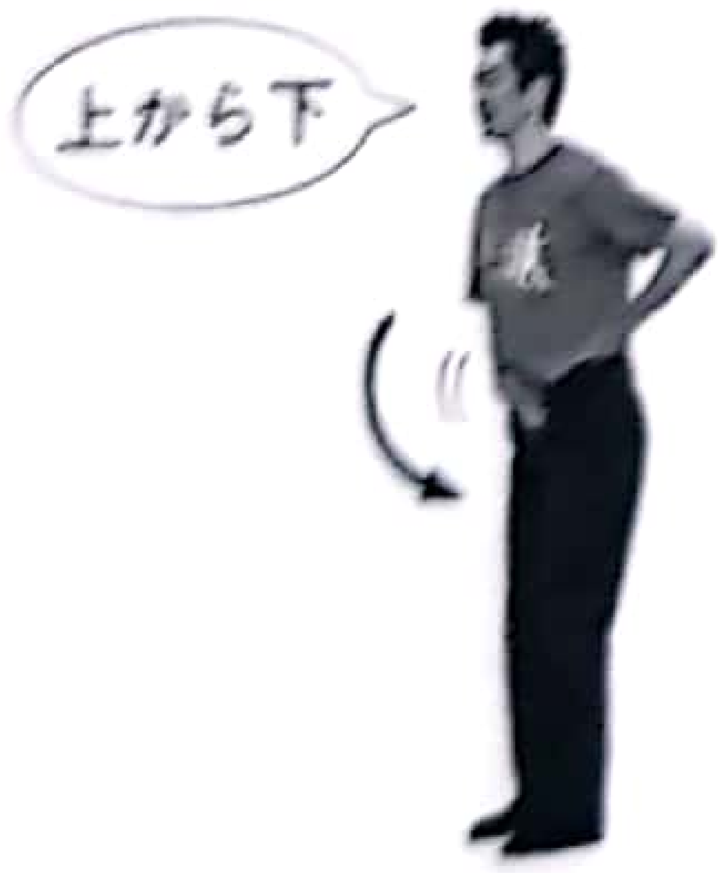
下段を回す

下段を前にせり出すようにする

▼

つぶやきながら下段を後ろに引く感じで回す

▼



球体をつくるつもりで行う

▼

手で擦りながら回す

体幹を切る

正面から始める

指をヘソにあて、脇腹を通って背中へと動かしていく

▼

指を背中へ回す

背中までしっかり手をまわし、指先がたどった軌道が面（境界面）として身体を貫いているとイメージする

中段と下段の境目を切る場合は、写真のようにヘソに両手の指を当て、そのまま脇腹→背中へとたどる。そして指でたどった部分を真っすぐ水平に切られたものとイメージして下段を回すとよい。上段と中段の境目を切って回すときも要領は同じになる

前ページの写真による解説（「下段を回す」）でも述べましたが、下段を前へせり出すように、股、腿の付け根を通って後ろ側へと向かう軌道をイメージして行ってください。このときに「上から下」と言いながら行います。

今度は尾骨↓仙骨↓腰椎5、4番というふうに、下から上へと、後ろへ引き気味に丸くなっていくように回転させていき、「下から上」と声に出して言います。

このように、「上から下」「下から上」とつぶやきながら、かつ動きに合わせて下段を手で擦りながら、球体をつくるイメージで回しましょう。

中段を回す

中段と下段の境目（ヘソ）を背中まで切ります。さらに、上段と中段の境目（胸骨の下の端より少し上）も切ってから回します。

下段のときのように、「上から下」「下から上」と言いながら、手で擦りながら中段をゆるむように、ゆるむように回しましょう。球体ができるように回すのも同じです。何度もくり返してください。

上段を回す

上段と中段の境目を切ります。背中側に手を回したときには、指はちょうど肩甲骨の下端を通るはずです。

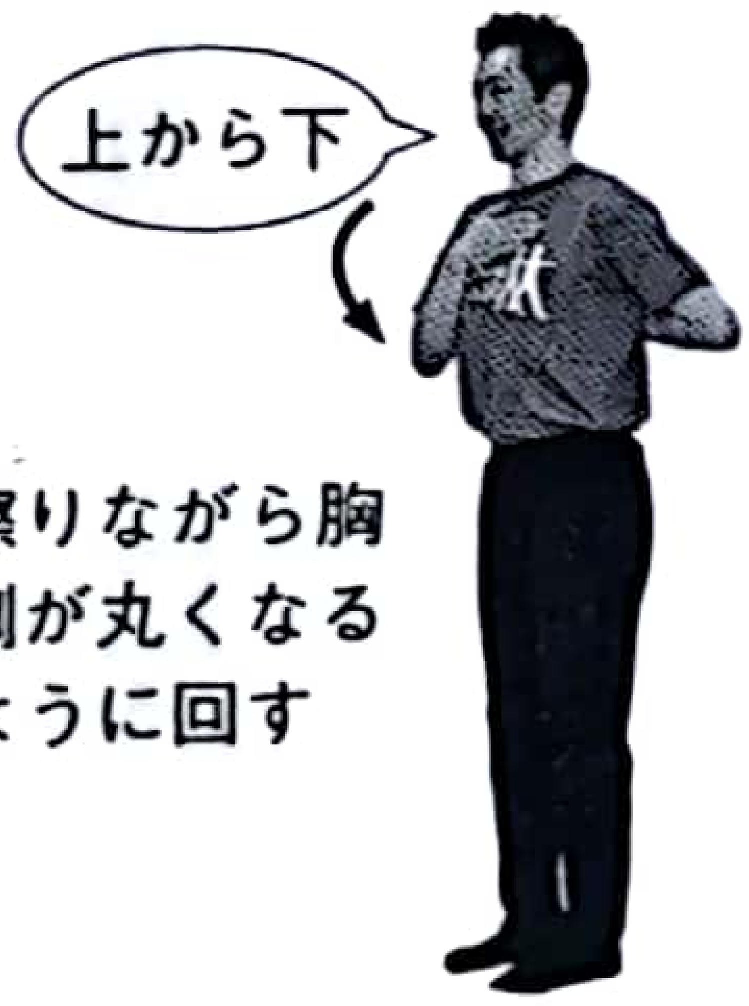
「上から下」「下から上」と言いながら、鎖骨のすぐ下を擦って回しましょう。

「上から下」では胸側が球状に丸くなり、背中側がへこみます。「下から上」のところでは背中側が丸くなり、胸側がへこみます。

難しい動きですが、ゆるむように、ゆるむように、何度もよくくり返してください。

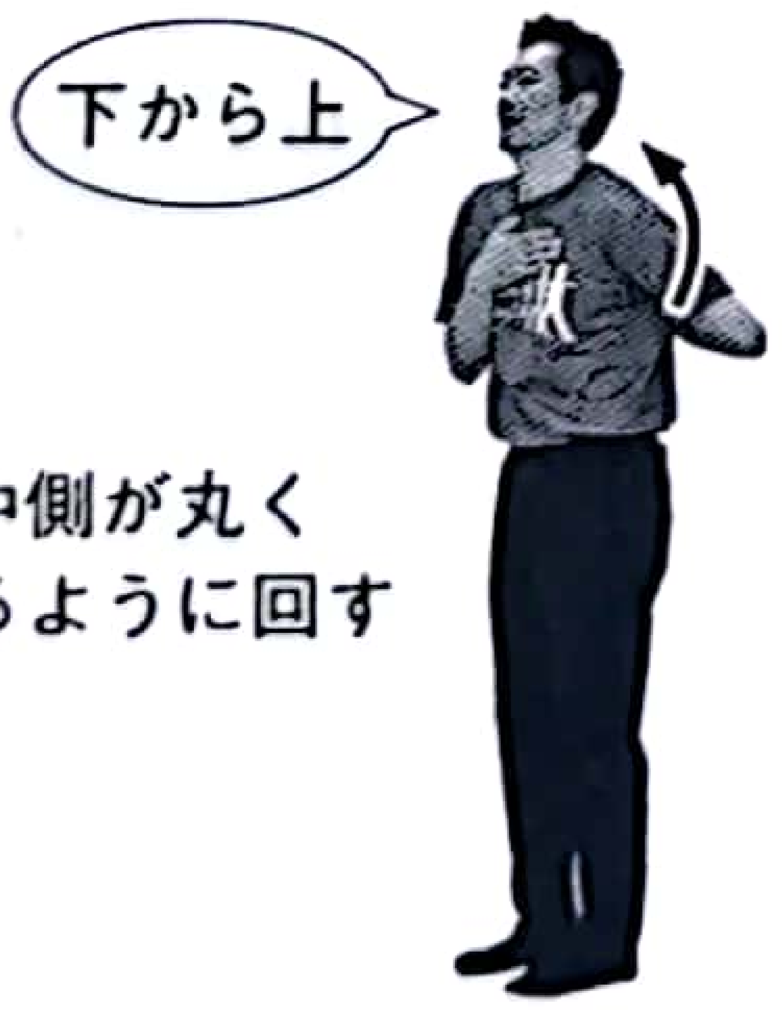
上段と中段の境目を切る

▼



擦りながら胸側が丸くなるように回す

▼



背中側が丸くなるように回す

④長座になり下段、中段、上段の順で回す

では、ここで長座になりましょう。

上半身を起こし、両脚を伸ばした状態で床に座ります。すでに紹介した「8　長座腕支肩甲上下法」での座り方（242ページ参照）と同じですが、もう一度かいつまんで説明しておきましょう。

まず、手を臀部よりやや後ろにつき、「腰幅＋手のひら一つぶん」くらい離して、床につきます。

指先は真正面から見て45度の角度になるようにしてください。手首が悪い人は、指先を真横にするなど負担のない角度で構いません。肘抜き伸展位は厳守してください。両足を一度くっつけ、そのあと、力を抜いてダラーッと腰幅に開きます。

美しいシルバーの地芯上空6000kmに乗りましょう。

下段を回す

まずは下段からです。中段と下段の境目（ヘソ）を切り、「上から下」「下から上」と言いながら、立位のときのように、ゆるむように、ゆるむように下段を回していきます。

▼

▼

中段を回す

次に中段です。再び中段と下段の境目（ヘソ）を切り、さらに上段と中段の境目も切ります。「上から下」「下から上」と言いながら、ゆるむように、ゆるむように中段を回してください。デタラメにならないように必ずゆっくりと、ていねいに行いましょう。

▼

▼

上段を回す

上段に進みます。上段は位置を見失いやすいので、まずはよく擦って、自分自身に教え込んでください。そのうえで、再び上段と中段の境目を切ります。

続いて、「上から下」「下から上」と言いながら、ゆるむように、ゆるむように上段を回しましょう。「上から下」で胸が丸くなるように、「下から上」で背中が丸くなるように行っていきます。

上段をよく擦って自分自身に教え込んだあと、上段と中段の境目を切る

▼

▼

⑤ブリッジ姿勢で下段、中段、上段の順に回す

次に、足を引きつけて膝を立て、ブリッジ姿勢をとりましょう。このとき、膝の角度は

90度か、それよりも鈍角にしてください。

足の裏をぴったりと床につけ、その状態でお尻を上げて体幹を支えます。

全身はダラーッと脱力させ、必ず肘抜き伸展位で「骨で支えた」状態になりましょう。

このブリッジ姿勢のまま下段、中段、上段の順に回します（次ページの写真を参照）。

回すにあたっては、運動負荷を自分で調整するようにしてください。

膝の角度が90度だと、身体の上下への動きが大きくなるぶん、負荷が増します。この90度以上に角度を狭めるのは控えてください。きついと感じたら、膝を鈍角にして上下動の幅を減らしましょう。

下段を回す

「上から下」「下から上」と言いながら下段を回します。

「上から下」のタイミングで、腹を丸くして下段を床から大きく離し、「下から上」のタイミングで床に近づけて腰を丸くします。

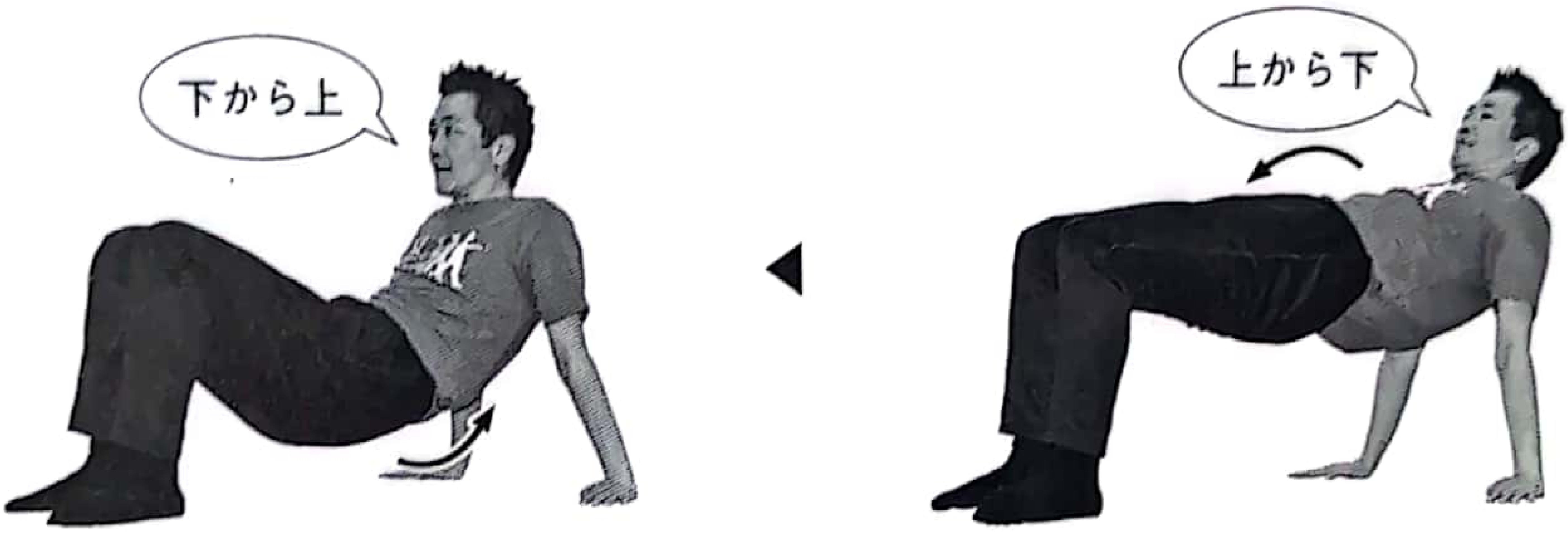
中段を回す

次に中段です。「上から下」「下から上」と言いながら中段を回していきます。

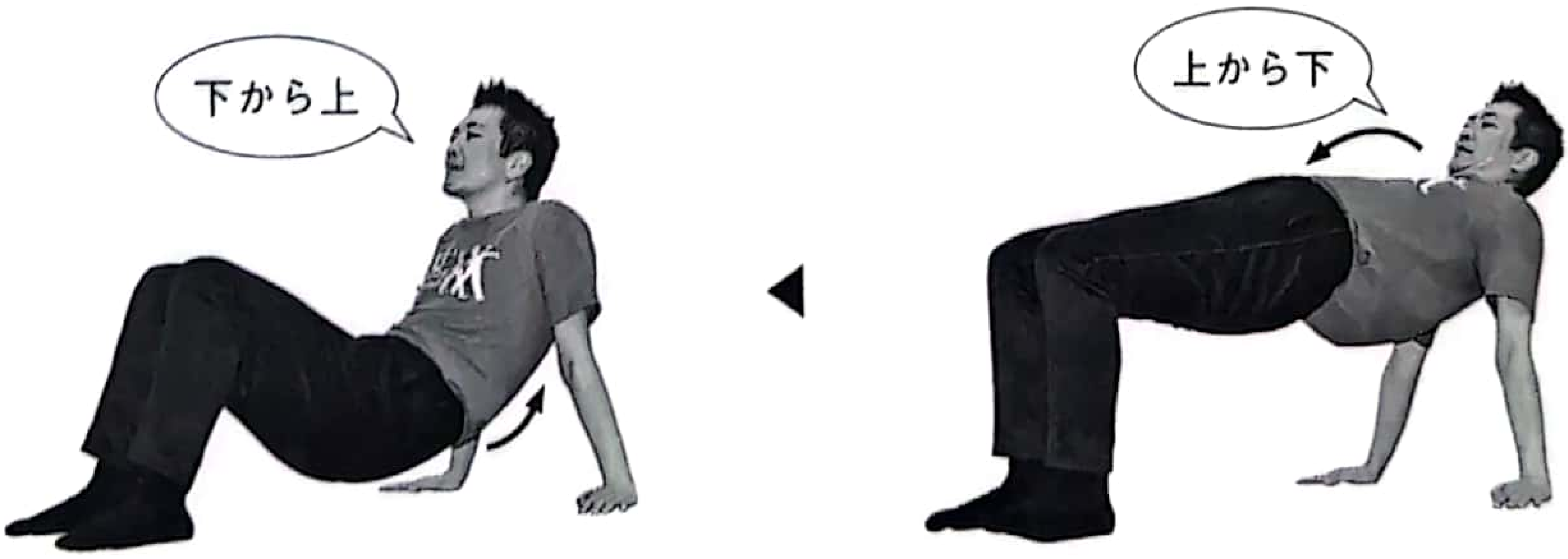
「上から下」のときに中段が上昇し、「下から上」のときに中段が下降します。

ブリッジ姿勢で下段・中段・上段の順に回す

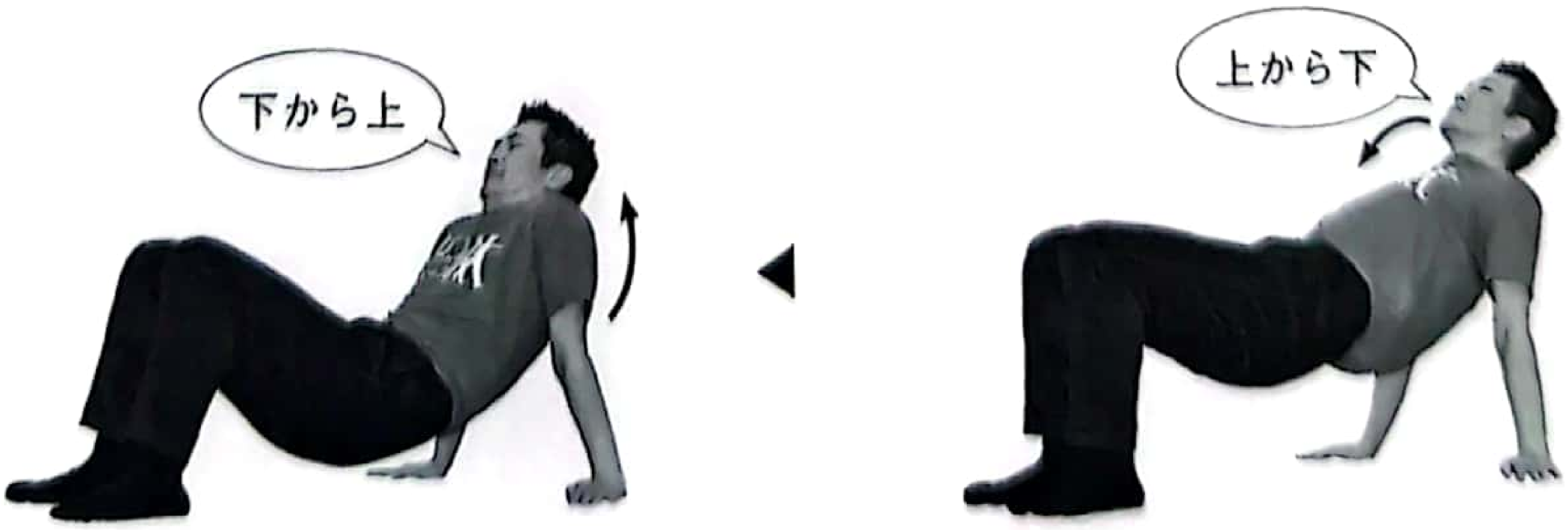
下段を回す



中段を回す



上段を回す



CamScannerでスキャン

肘が曲がらないようにしましょう。また、足や肘が伸びるとパフォーマンスが発揮できないので気をつけてください。

上段を回す

いよいよ上段です。「下から上」「上から上」と言いながら上段を回していきます。

「下から上」のところで体幹と段を上昇させ、「上から上」のところで体幹と段を下降させます。どの段でも、徹底して体幹で回すようにしていきます。

このトレーニングは、立位、座位、ブリッジ姿勢いずれについても、各段を回すトレーニングを10回、回すのを1セットとし、体力に応じて1〜3セット行うとよいでしょう。

ひととおり終わったら、四足歩行姿勢になって立ってください。その場歩きをして、自分の身体を観察します。

肩甲骨や体幹の回旋が期待できる効果

このトレーニングをすると、肋骨がやわらかくよく動く（伸びる）はずですが、幅は小さくとも、実際によく動いているのが大事です。その動きを「ねじ回転」と呼びます。

背骨のねじ回転運動は、四足動物時代の私たちが自然のように行っていた運動です。われ

たかも肋骨がロータリーエンジンになったかのように、体幹のなかから回転力をもったパワーが起こり、4本の腕・脚が、滑らかでしなやかに、止まることなく動いてくれるようになります。肋骨が柔らかくズレ回転することで、呼吸も驚くほど深く、楽になるでしょう。上・中・下肋3つのズレ回転運動は、相互に連動しあってさらに全身のパワーを生み出し、腕・脚のダイナミックで快適な動きをつくってくれます。

腕・脚どちらも後方へ伸展することにより、その状態のときに体重を支える背面側のすべての筋肉が強化されます。そうした筋群の筋出力をベースにしているので、そこに上・中・下肋の回転運動が加わることで、立位での歩行・走行運動で前方への強力な推進力を生み出す筋力とパワーがつくられます。

10 前四足吊下体幹三段回法（ぜんしそくちょうかたいかんさんだんかいほう）

①両手・両膝を床について準備する

その場歩きを行い、自分の身体をよく観察します。その後、美しいシルバーの地芯上空6000㎞で立ちましょう。

次に、床に両手・両膝をついて四足脱力統一体をつくります。詳しくは「3 センター串刺しフロントプッシュ」の手順⑨（とくに201ページ参照）でとりあげましたが、かいつまんで説明すると、

・両腕を90度上げ、そのまま膝を曲げて体幹を地芯に向かって下げていきます。

・「落ちていく、落ちていく」と言いながら、地芯に手を乗せて支えるつもりで床に両手をつきます。

・両膝を床につき、腕・脚が床に対して垂直、かつ互いに平行になるようにします。

②肘を擦り肩甲骨を軽く立てる

これも、詳しい動作は「3　センター串刺しフロントプッシュ（腕立て伏せ）」の手順⑨にある「肘抜き擦緩法」（201ページ参照）で触れましたが、擦る位置と操作言語が変わるのであらためて説明します。

・右手を床から離し、「抜けるように」と言いながら左の外肘を擦ります。
・左肘の内側（内肘）を「通るように」と言いながら擦ります。
・右手を床につきなおし、今度は左手を床から離します。
・右の外肘を「抜けるように」と言いながら擦ります。
・右の内肘を「通るように」と言いながら擦ります。
・左手を床につきなおし、再び四足脱力統一体に戻ります。

ここまでできたら肋骨を上下動させ、軽く肩甲骨を立てていきます。美しいシルバーの地芯に乗り、肋骨を上げ下げしてください。

地芯から立ち上がるように肋骨を上げ、地芯に向かって落ちるように肋骨を下げる動きを何度か行いましょう。

CamScannerでスキャン

床に手と膝をついて立甲するまで

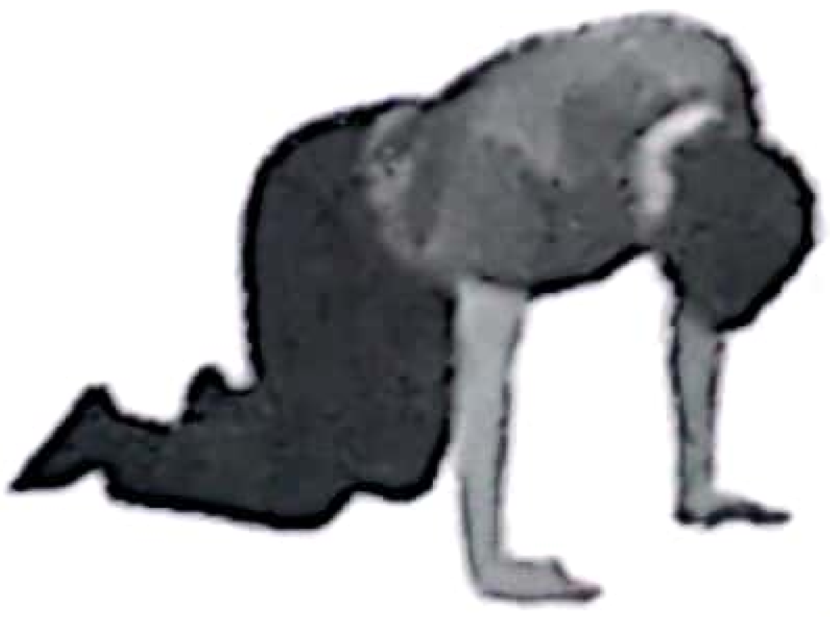
❶四足脱力統一体をつくる

両腕を身体に
対し直角かつ
水平に上げる

▼

地芯に手を乗
せるつもりで
床に手を置く

▼

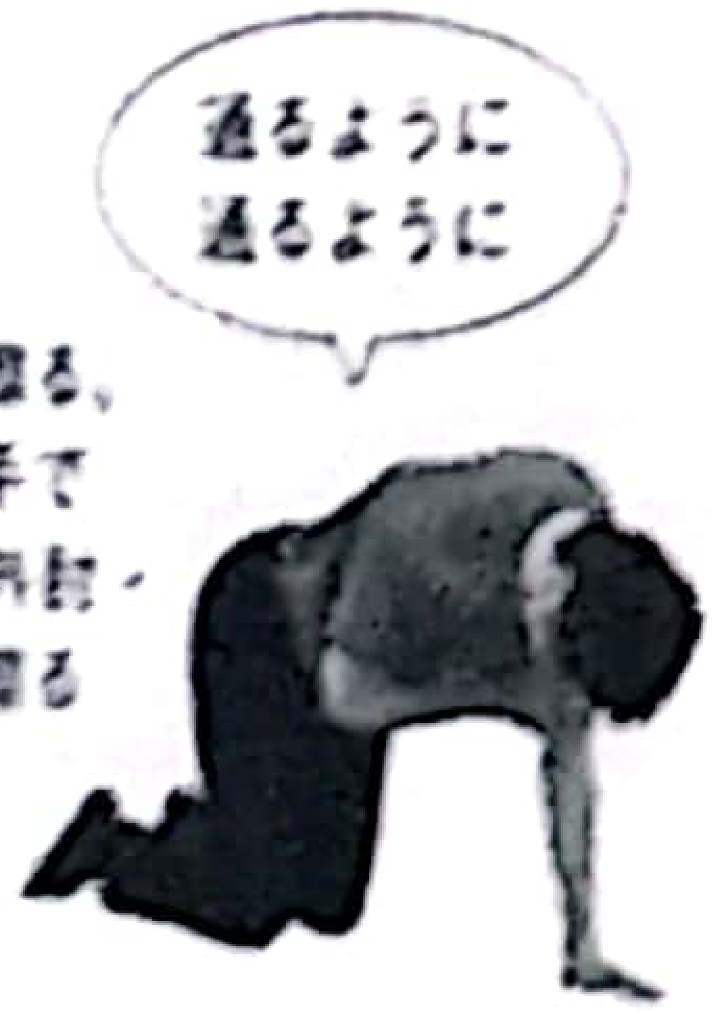


手のひらと膝をつき
四つん這いになる

❷肘抜き擦緩法から立甲へ

右手で左の
外肘を擦る

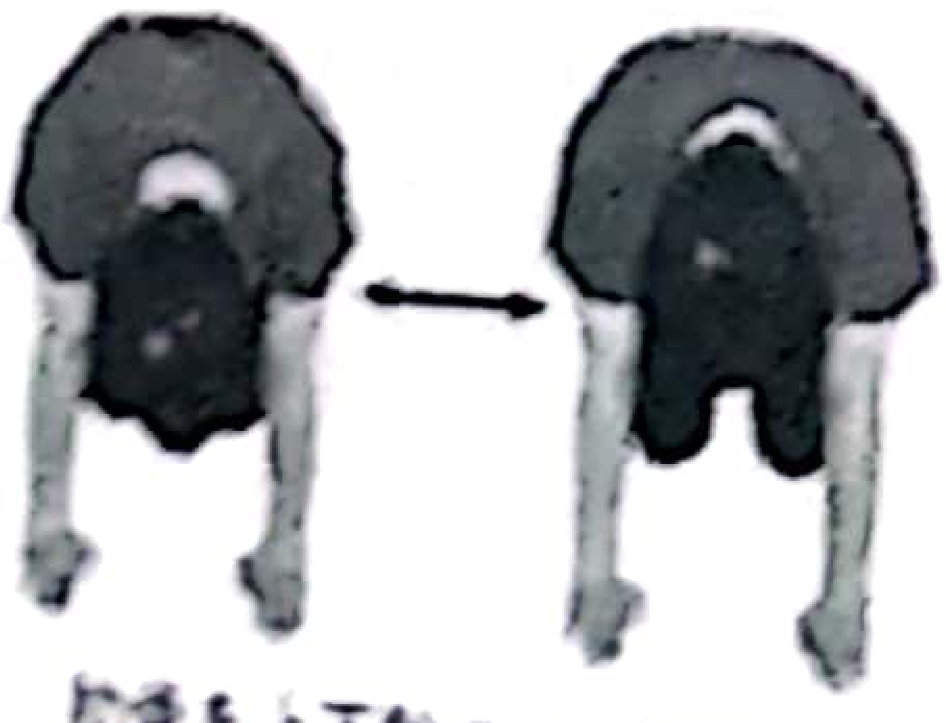
▼



内肘を擦る、
次に左手で
右腕の外肘・
内肘を擦る

▼

❸肋骨を動かし立甲



肋骨を上下動させ、肩甲骨
を何度か立てる

③体幹を３つに割り、それぞれ回す

まず、美しいシルバーの地芯に乗り、体幹を上段・中段・下段の３つに分け、それぞれを回す運動を行います。常に身体を「骨で支えた」状態で行うようにしてください。

体幹を３つに割ります。

まずは上段からです。右手を床から離して、胸骨の下端を触ってください。そこが体幹の上段の下の端にあたります。

手を下げていくと、ヘソがあるでしょう。そこが体幹の中段の下の端になります。

位置がわかったところで右手を一面手法にし、その親指側で「上段の下の端」（胸骨の下端）を、そして小指側で「中段の下の端」（ヘソ）を切ってください。

以上の動作が終わったら、今度は左手を床から離して同様に行います。

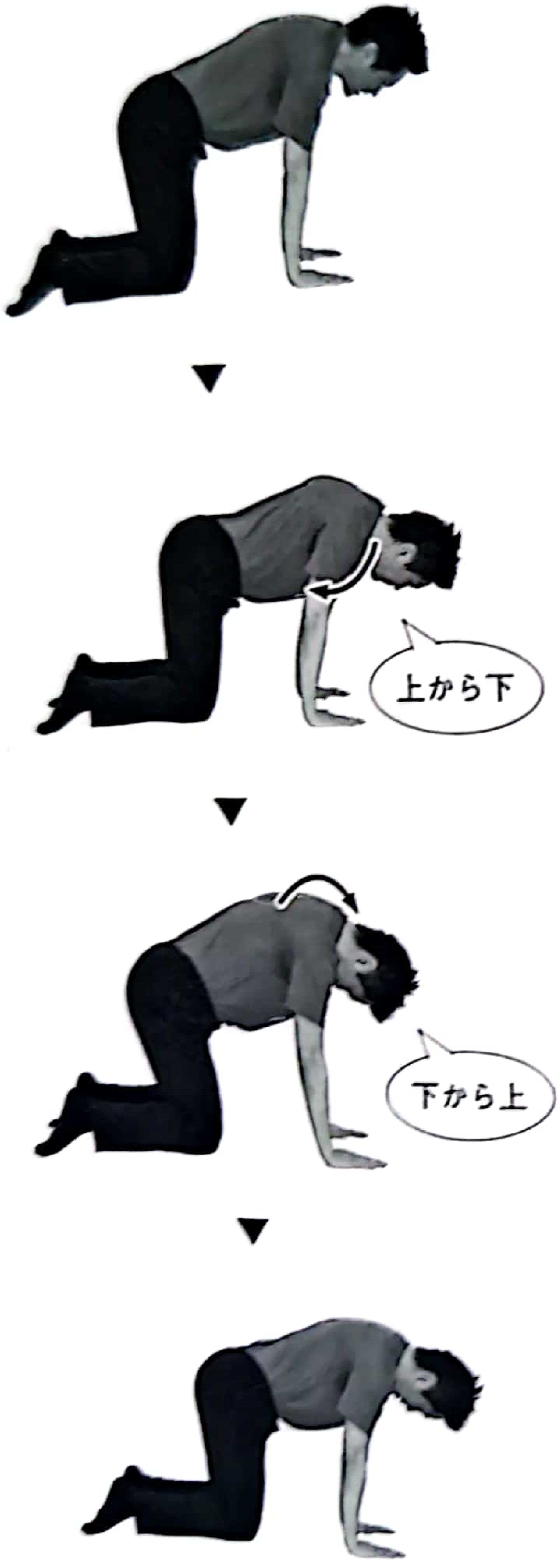
上段を回す

胸骨の下の端より上の部分が「上段」です。まずはここを、よくゆるむように回します。美しいシルバーの地芯に乗り、「上から下」「下から上」とつぶやきながら、上段を狙って、胸側から上↓下へ、背中側から下↓上へとゆっくり回します。

「上から下」のときは、地芯に向かって落ちていくイメージでていねいに、大きく深く回してください。

「下から上」のときは、背中が下のほうからどんどん天井に向かって丸くなっていくようにします。

声のトーンも変えましょう。人間の脳と身体は、トーンに深く反応するようにできています。「下から上」とつぶやくときはトーンを上げていき、「上から下」のときは下げていきます。



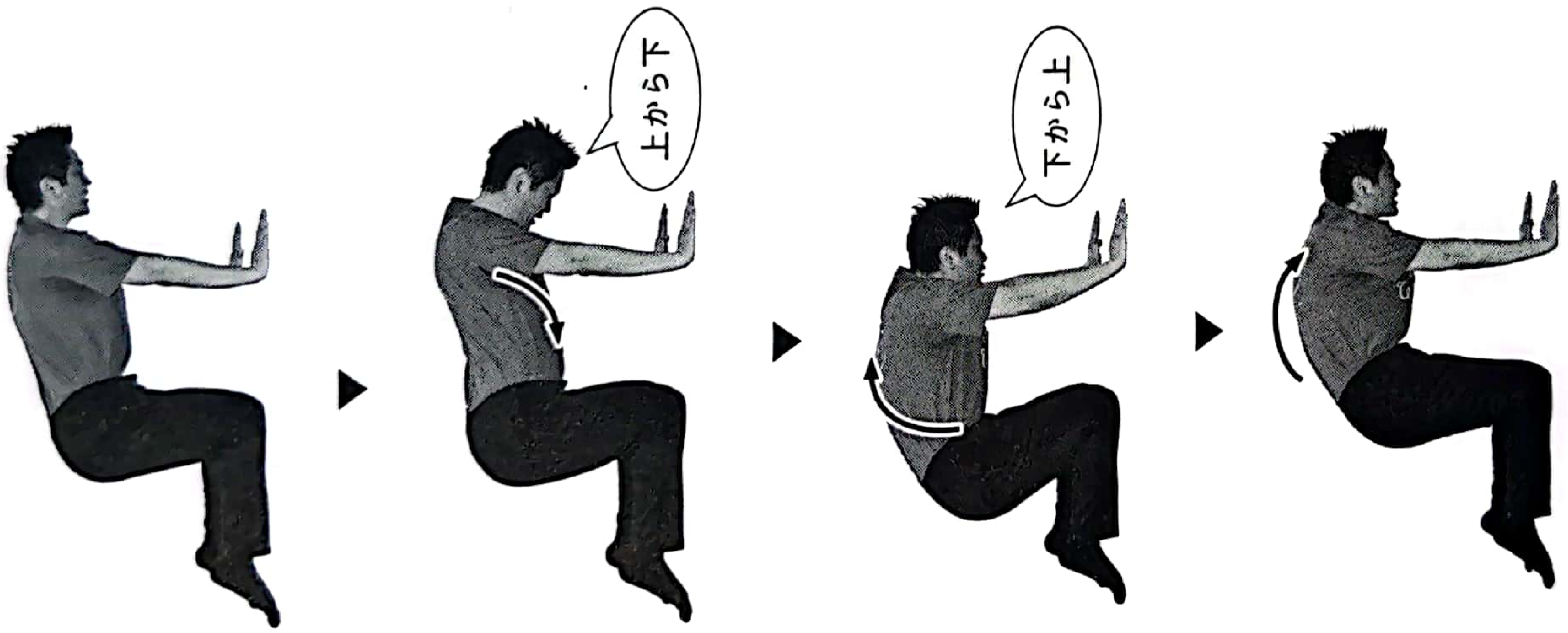
中段を回す

胸骨の下の端からヘソまでが「中段」です。よくゆるむように回します。

回し方は、上段のときと同じです。

- 「上から下」「下から上」と言いながら
- 「上から下」のときは、地芯に向かって落ちていくイメージで
- 「下から上」のときは、背中の下部が、下のほうから天井に向かって丸くなるように
- 声のトーンも変えて

以上の点を忘れずに行いましょう。

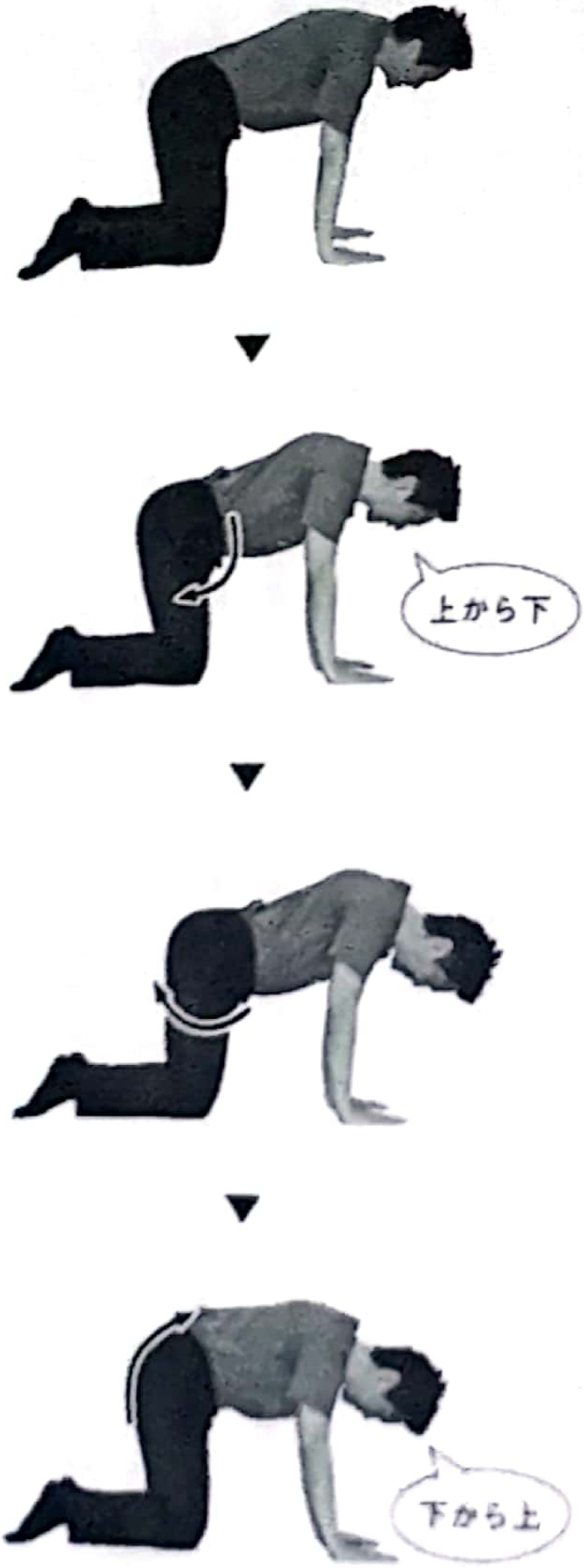


下段を回す

最後に下段、すなわちヘソから下すべてを、よくゆるむように回します。

部位は異なりますが、回すときのポイントは上段、中段のときと同じです。「上から下」「下から上」と言いながら、声のトーンに気を配りつつ行ってください。

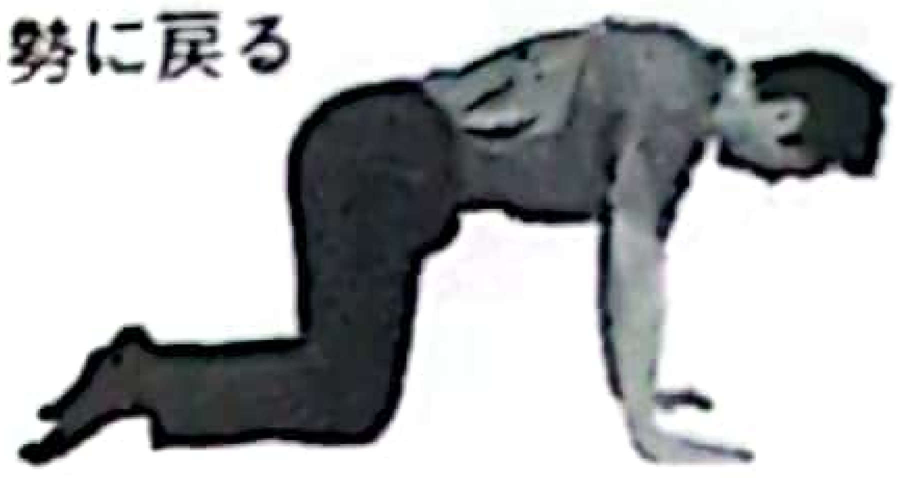
（なお、ここでは「上段→中段→下段」という順番で行う方法を紹介しましたが、「下段→中段→上段」の順番で行うやり方もあります。ぜひ挑戦してみてください）



④四足地芯乗りで立ち上がる

上段・中段・下段をそれぞれ「いい感じ」と思えるまで回したら、四足脱力統一体（4本の腕と太腿が、床に垂直かつ互いに平行で、全身が十分に脱力した状態）に戻ります。そして立位に戻りますが、その際は「四足地芯乗り」で立ちましょう。簡単に説明しますので、詳しくは「2　ヘソ軸腹筋（ヘソ垂軸肘膝吸着腹筋）」（179ページ参照）などで述べたことを参照してください。

左右どちらでもいいので片足を踏み出し、地芯上空6000㎞の位置で、美しいシルバーの地芯をグッと足で押しながら立ちます。両足をそろえ、直立したら終わりです。その場歩きを行って、身体がどのように変わったか確認してみましょう。


四足脱力統一体の姿勢に戻る

▼

片足を抜いて前に出す

▼

地芯を踏みしめ直立姿勢になる

CamScannerでスキャン

前四足吊下体幹三段回法に期待できる効果

まさに四足動物の体勢そのものでレフ筋トレを行うことで、肩まわりの筋群、上腕三頭筋、大胸筋、腹直筋、内・外腹斜筋、横隔膜（筋）、腸腰筋、内転筋、大臀筋、ハムストリングス、外旋筋、脊椎深層筋、各種の腰背筋群が、腕・脚と体幹の素晴らしい連動力をつくりだしてくれます。

水垂転換によって立位での地芯乗りや軸の通りもよくなり、動的バランスに優れた全身運動を可能にする、数々のよい効果をもたらしてくれるでしょう。

おわりに

WBCでの野球、欧州リーグや国際試合でのサッカー、ワールドカップでのラグビーやバレーボール、オリンピックやNBAでのバスケットボール等で躍進する日本チーム・日本人選手の姿に接して〈いつまでも観ていたい〉と思うのは、私一人だけではないでしょう。

「心と身体のしなやかな強さ」「動きの美しさとキレ」「独創的なスキル、戦術的判断、チームプレー」等々、10年前、20年前とは明らかに違う彼らの雄姿には、どこまでも尽きることのない魅力と、大きな伸びしろを感じます。この変化こそが、ラフパワーからレフパワーへの変化です。

各競技やポジションに必要な筋力をつけるだけの「わずかばかりレフ化したラフ筋トレ」は、いまや、本格的にレフ化された筋トレへ、さらにはレフ筋トレへと進化を遂げつつあります。その進化のなかで、脳と身体の深いコーディネーションにより、メンタル、スキル、認知判断力と緻密に連動する「高品質な筋力」が養成されてきたからこそ、各スポーツのプレーが見事に変化したのです。

この変化の背景には、人間にとって普遍的ともいえる、さらに大きな〝レフ化の波〟が

働いていると私は考えています。〝レフ化の波〟とは、スポーツを含む、社会のあらゆる分野に通底する価値観、人格、人間性に波のように広がりつつある変化のことです。近年の、いわゆる#MeTooやSDGsの盛り上がりなどを見るにつけ、社会が要求する「人としての在り方を取り巻くパラダイム」が、いままさにレフ化しつつあると感じます。

イチロー、大谷翔平、ウサイン・ボルトなど、世界の舞台で活躍する（していた）選手たちの姿を思い浮かべてみてください。彼らには、「荒々しく角張っている」「尊大で横暴」「傍若無人」「粗野・粗暴」など、ラフな特徴が見当たりません。彼らには、レフ筋トレ、レフパワーを素直に受容し鍛え上げるだけの価値観や人間性が備わっているのです。

彼らに代表されるような人間存在の及ぼす影響が、人から人、組織から組織、システムからシステムへと波のごとく揺れ広がり伝播すること、それこそ、私が〝レフ化の波〟と呼ぶものにほかなりません。

私が初めてラフパワー批判を行ったのは、1989年のことでした。私の主張が優秀な研究者、ドクター、コーチ、トレーナーの間にさざ波のごとく広がるのを数年あまり見届けたあと、私はいったんこの種の発言を封印しました。

その理由は2つありました。ひとつは、わが国で最も優秀な若手から中堅の専門家たちの間に広まった以上、レフ筋トレとレフパワーの考え方は、私の出る幕もなく、さざ波が大波になるがごとく広がっていくに違いなく、このような個人の独断的発言を好まない傾

向のあるわが国では、発言者の存在は、かえって大きなブレーキになりかねない、と考えたからです。

そしてもうひとつは、レフ筋トレとレフ理論の基盤である「レフ化」そのものの基礎研究と、筋トレ以外での応用研究こそ、人間能力の本質解明と、その応用としての、まったく新しい普遍的価値を担う健康理論・方法の創出につながるはずで、その仕事こそ、私が果たすべき責務だと考えたからでした。

宮本武蔵の『五輪書』が語る武術の極意が、野生動物と共通する「ゆる」みと「軸」にあることを解明した成果を、高度能力と普遍的健康開発を同時に達成する目的に活かしたのが、本書でも少しだけ触れた「ゆる体操」です。

かくして、私の手を離れ自由を得たレフ筋トレ、レフ理論は、まずは競泳やレスリングのような個人種目から、やがて広く、普くスポーツ界に伝播し、喜ばしくも〝レフ化の波〟を起こすのに貢献することができました。本書を通じて読者諸賢にもレフ化が波及すれば、日本の未来も暗くはないでしょう。そうなることを祈りつつ筆をおきます。

2024年2月

高岡英夫

著者　高岡英夫（たかおか・ひでお）
運動科学者、高度能力学者、「ゆる」開発者。運動科学総合研究所所長、NPO法人日本ゆる協会理事長。東京大学卒業後、同大学院教育学研究科を修了。大学院時代に西洋科学と東洋哲学を統合した「運動科学」を創始し、人間の高度能力と身体意識の研究にたずさわる。オリンピック選手、企業経営者、芸術家などを指導しながら、年齢・性別を問わず幅広い人々の身体・脳機能を高める「ルースニング（ゆる体操等）」や「スーパーウォーク歩道」をはじめとした多くの「高度運動科学トレーニング」を開発。東日本大震災後は復興支援のため「ゆる体操プロジェクト」を指揮し、自らも被災地で指導に取り組む。著書は、『究極の身体』『「ゆる体操」で一生介護いらずになろう！』（以上、講談社）、『高岡英夫の「総合呼吸法」呼吸五輪書』（BABジャパン）、『発見！　武蔵の極意』『脳と身体を歩きで鍛える』（以上、さくら舎）など100冊を超える。

レフ筋トレ　最高に動ける体をつくる

2024年4月2日　第1刷発行

著　者　高岡英夫
発行者　森田浩章
発行所　株式会社講談社
郵便番号112-8001
東京都文京区音羽2-12-21
電話　編集　03-5395-3560
販売　03-5395-4415
業務　03-5395-3615
印刷所　株式会社新藤慶昌堂
製本所　株式会社若林製本工場

KODANSHA

©Hideo Takaoka 2024, Printed in Japan

N.D.C.780　270p　21cm

定価はカバーに表示してあります。
落丁本・乱丁本は購入書店名を明記のうえ、小社業務あてにお送りください。送料小社負担にてお取り替えいたします。なお、この本についてのお問い合わせは第一事業本部企画部からだとこころ編集あてにお願いいたします。
本書のコピー、スキャン、デジタル化等の無断複製は著作権法上での例外を除き禁じられています。本書を代行業者等の第三者に依頼してスキャンやデジタル化することはたとえ個人や家庭内の利用でも著作権法違反です。本書からの複写を希望される場合は、日本複製権センター（電話03-6809-1281）の許諾を得てください。R〈日本複製権センター委託出版物〉

ISBN978-4-06-535232-8